

2020（令和2）年5月27日

◆逗子市立体育館及び都市公園有料の運動施設 ご利用にあたりご協力のお願い◆

大変長らくお待たせいたしました!!6月2日（火）よりアリーナ（トレーニングルーム除く。）及び公園施設は「専用利用」（団体登録者）のみ利用が可能になります。施設を開館する中で、いくつかのお願いがございます。段階的に施設を開館していく上で、

1、 【**ご利用される団体様のメンバーのみでのご利用をお願いいたします。**】

不特定多数ではなく、特定の少数でご利用いただき、状況を見ながら、慎重に開館・開場させていただきたく考えております。他のチームを呼んでの練習試合等はせず、今回お申込みされた団体の方のみでのご利用をお願いいたします。（このため**大会は当分の間開催できません。**）

2、 ご利用の際、団体の代表者様は、参加されるみなさまへ以下の確認をお願いします。

- ① 別紙1、スポーツ庁より「社会体育施設の再開時の感染防止策チェックリスト（利用者向け）」を熟読し、風邪のような症状のある方、体調のすぐれない方は、ご利用を控えさせていただきます。
- ② 別紙2、ご利用される皆様のお名前及び連絡先が分かるようにしてください。（万一の場合追跡調査をする際に必要となります。）
- ③ 各体育室の出入口扉及び窓を開け、常時空気の入替えができるよう『換気』をしてください。
- ④ 来館・来場の際には咳エチケットや、手洗い等の徹底など「新しい生活様式」（別紙3）で過ごしてください。
- ⑤ 各施設更衣室・シャワー室及びアリーナのラウンジ、観覧席、ランニングコース、プレイルームは、当分の間ご利用いただけません。（券売機・自動販売機はご利用いただけます。）
- ⑥ トイレ利用の際は石鹸での手洗いを徹底し、マイタオルをご持参ください。

3、 施設利用における注意点

① 6月分のお支払い、予約について

アリーナでは、通常10日前までのお支払いとなっておりますが、当面の間、当日までのお支払いとします。そのため、申し込みされた場合、**予約システムでのキャンセルができなくなりますので**、キャンセルの場合、窓口またはFaxでのご連絡その後お電話をお願いいたします。また、6月の『空き申し込み』においては、窓口または電話にてお問合せください。

② 会議室のご利用について

「換気」の観点から、当面の間窓のある「第1会議室」のみ30人未満（飲食禁止）会議での利用可とさせていただきます。

■—ご不明な点は、下記連絡先へお問い合わせください。—■

まだまだ、油断のできない状況ではあります。皆様のご協力の程宜しくお願いいたします。

★3か月ぶりのご利用となりますので、準備体操等、より念入りをお願い致します^^!!

お待ちしております!!

（公財）逗子市体育協会

☎ 046-870-1296

FAX 046-872-0296

利用者が遵守すべき事項

- 以下の事項に該当する場合は、自主的に利用を見合わせる（利用当日に書面で確認を行う）
 - 体調がよくない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）
 - 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
 - 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
- マスクを持参すること（受付時や着替え時等のスポーツを行っていない際や会話をする際にはマスクを着用すること）
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施すること
- 他の利用者、施設管理者スタッフ等との距離（できるだけ2m以上）を確保すること（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）
- 利用中に大きな声で会話、応援等をしないこと
- 感染防止のために施設管理者が決めたその他の措置の遵守、施設管理者の指示に従うこと
- 利用終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、施設管理者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告すること
- 施設利用前後のミーティングや懇親会等においても、三つの密を避けること

利用者が運動・スポーツを行う際の留意点

- 十分な距離の確保
 - 運動・スポーツの種類に関わらず、運動・スポーツをしていない間も含め、感染予防の観点から、周囲の人となるべく距離（※）を空けること（介助者や誘導者の必要な場合を除く）
 - 強度が高い運動・スポーツの場合は、呼気が激しくなるため、より一層距離を空けること
 - 水泳時などでマスクをしていない場合には、十分な距離を空けるよう特に留意をする必要があること
 - （※）感染予防の観点からは、少なくとも2mの距離を空けることが適当である。
- 位置取り：走る・歩く運動・スポーツにおいては、前の人の呼気の影響を避けるため、可能であれば前後一直線に並ぶのではなく、並走する、あるいは斜め後方に位置取ること
- 運動・スポーツ中に、唾や痰をはくことは極力行わないこと
- タオルの共用はしないこと
- 飲食については、指定場所以外で行わず、周囲の人となるべく距離を取って対面を避け、会話は控えめにすること
- 同じトング等での大皿での取り分けや回し飲みはしないこと
- 飲みきれなかったスポーツドリンク等を指定場所以外（例えば走路上）に捨てないこと
- イベント主催者等が運動・スポーツの際の栄養補給等として飲食物を利用者に提供する際は、以下などに配慮して適切に行うこと
 - 利用者が飲食物を手にする前に、手洗い、手指消毒を行うよう声を掛けること
 - スポーツドリンク等の飲料については、ペットボトル・ビン・缶や使い捨ての紙コップで提供すること
 - 飲食物を取り扱うスタッフにはマスクを着用させること

本チェックリストはあくまでサンプルであり、各施設や競技の特性等を勘案して、上記以外に感染拡大防止のための必要な取組を適宜盛り込んでいただきますようお願いします。

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
- 遊びに行くなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に洗う**（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒** 咳エチケットの徹底 こまめに換気
- 身体的距離の確保 「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 時差通勤でゆったりと オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン 名刺交換はオンライン 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定