

# 運動やスポーツを行う際の留意点

## ①十分な距離の確保

- 介助者や誘導者の必要な場合を除き、感染予防の観点から、身体の接触を伴う試合や練習を避けるとともに、周囲の人と2m以上の距離を空けること（運動をしていない間も同様）
- 強度が高い運動やスポーツの場合は、呼気が激しくなるため、より一層距離を空けること

## ②位置取り

- 走る・歩く運動や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

## ③その他

- 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
- 利用中に大きな声で会話、応援等をしないこと
- 運動やスポーツ中に、唾(つば)や痰(たん)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