

# 運動やスポーツをする際の注意点

## ①十分な距離を確保する

- 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、周囲の人となるべく距離を空けること（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、応援等はしないこと
- 運動やスポーツ中に、唾（つば）や痰（たん）をはかないこと
- タオルの共用はしないこと
- 飲食については、指定された場所以外では行わず、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