

# 感染予防対策実施中

①こまめな**手洗い**

②**マスク**の着用  
(激しい運動時は除く)

③他の人と**距離を確保**

## ご協力をお願いします！

- ◎発熱、咳・喉の痛みなど、風邪の症状がある場合は、参加を見合わせていただくようにお願いします。
- ◎活動開始前と活動終了後は手洗いをお願いします。清潔なタオルやハンカチ等を必ずご用意いただき、手洗い後は十分に水分を拭き取るようにお願いします。活動中もこまめな手洗いを行うようにお願いします。
- ◎集合・解散時は原則としてマスクの着用をお願いします。また、運動をしていない時間(休憩中など)や軽い運動時はマスクの着用にご協力ください。ただし、マスクの着用にあたり、呼吸が苦しくないことの確認を行うとともに、熱中症には十分ご注意くださいようにお願いします。
- ◎運動中にマスクを外す場合は、周囲の人との距離を十分に空けるようにお願いします。また、大きな声での会話や、周囲の人との接触も控えるようにお願いします。
- ◎マスクを外しているときは咳エチケット(タオル・服の袖等で鼻・口をおさえて咳やくしゃみをする行動)を心がけるようにお願いします。
- ◎密集状態を防ぐため、グループ別での集合や解散を行う場合がありますので、ご協力をお願いします。