

亀岡市バレーボール協会主催試合におけるコロナ感染防止について（お願い）

1. 選手・役員の体調管理について

- ① 健康チェックシート（個人）とチーム同行者確認一覧をチームでまとめて、大会当日入り口で提出してください。

※入場はできる限り、付き添い者も含めてチーム全員が一緒に入場して下さい。

2. マスクの使用について

- ① 体育館への入場から、着替え等、運動を行っていない時には、必ずマスクを着用してください。ベンチスタッフも必ずマスクを着用してください。
- ② 運動中はマスクの着用は義務づけませんが、マスクをしない場合は、会話を控え、咳エチケットを徹底して下さい。

※マスクを着用して運動やスポーツを行った場合は、十分な呼吸が出来ず人体に悪影響を及ぼす可能性があります。また、熱放散が妨げられることで熱中症のリスクが高くなる場合があります。息苦しさを感じた時はすぐにマスクを外し、休憩を取るなど

無理をしないで体調管理には十分注意して下さい。

3. 手洗い・消毒について

- ① 体育館への入場の際には、必ずアルコール消毒をしてください。
- ② ゲーム中にも、タイムアウト時やチェンジコート時には、手指をアルコール消毒してください。
- ③ コートチェンジの時には、使用されたベンチを消毒してください。試合終了後にも使用したベンチは消毒して下さい。
- ④ 2階ギャラリーの応援席を使用した場合は、移動する時に消毒をしてください。
- ⑤ ボール等についても、随時消毒をするように心がけてください。

4. 更衣室の使用について

- ① 更衣室を使用する時は、マスクを着用して速やかに更衣して下さい。
- ② 更衣室内での飲食はしないでください。
- ③ 更衣室は、できるだけ小人数で使用して下さい。

5. 食事について

- ① 感染リスクが一番高いのが飲食時です。密にならないよう、会話を謹んで摂るようになしてください。食事を摂る場合は、換気に気をつけるようになしてください。飲食時は、1つのチームでまとまって摂るようになしてください。他のチームと交わることはさけてください。

※ 戸外での食事を奨励します

- ② 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・缶や紙コップを使用し飲み回しはしないでください。

6. その他 応援は大きな声を出さないように注意して下さい