

競技会参加のための10ヶ条

川越市陸上競技協会

1 体調管理チェック表を記入し、体調管理を行なおう。

常日頃から健康管理に留意し、1週間前から検温（起床後：なるべく同じ条件で）を行い体調管理チェック表に記入し、競技会に参加する際には主催者に提出する。（チーム及び団体単位）

不確かな競技者がいた場合は、その場で検温を実施し、状況によっては参加を許可しない場合がある。

- 【要注意】
- ① 平熱を超える発熱
 - ② 咳・のどの痛みなど風邪の症状
 - ③ だるさ、息苦しさ
 - ④ 嗅覚や味覚の異常
 - ⑤ 体が重く感じる、疲れやすい

2 運動時を除きマスク着用を義務とし、主催者はマスクをしていない人に対し注意する。

マスクを着用したままでの運動・競技役員等での熱中症に注意 ⇒ 水分や塩分補給・休憩の確保等

3 手洗い・手指の消毒・洗顔を呼びかける。 ⇒ 競技者はこまめに行うようにする。

（競技用具の使用後は手洗い・手指の消毒をする。）

4 3密を回避する（下記の3点が生じる場所を徹底的に解消する）

- ・密閉空間（換気の悪い密閉空間であるある） ⇒
- ・密集場所（多くの人が密集している） ⇒
- ・密接場所（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる）

※上記が想定される場所で「3密」の状態を排除する設定をする。

① 公共交通機関を利用する際は窓の開放する等（満員バスにならないよう集合時間を工夫）

集合時間は各競技者の競技時間に合わせて集合してください。

② 受付時の整列・招集場所の対応（招集時間・招集人数の工夫する）

受付はチーム及び団体の代表が行ってください。

③ ソーシャルディスタンス（概ね2m）を確保できるようにする。

チームベンチ・スタンドでの応援・競技の待機場所等での対応

5 ウォーミングアップは極力個別で行うようにする。

6 更衣室の滞在は短時間にする。 ⇒ シャワールームは原則使用を禁止とする。

7 運動中につばや痰を吐くことは極力行わない。

8 体液の付着したゴミは自己責任・自己処理をする。（基本的には持ち帰り）

9 競技者への付き添いは極力減らす。（競技場・ウォーミングアップ場は競技者のみとする）

10 競技場内の人数は極力少なくする。（競技場内は競技者と競技役員のみとする。）

競技者以外はグラウンド内には入らない ⇒ フィニッシュ後は速やかに場外へ

保護者・応援者はスタンドにてソーシャルディスタンス（概ね2m）を確保する。

コロナに負けるな！

周囲の人々への思いやりで安全・安心な競技会運営ををしよう！