

<p>1 </p> <p>ルールを守る</p> <p>プログラムや会場のルールを守ろう！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・SON・石川や練習会場のガイドラインを守って感染を予防しよう 	<p>2 </p> <p>日々の体調チェック</p> <p>毎日、体調をチェックしよう！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高熱（37.5°C以上）、咳、痰、のどの痛み、体のだるさ（倦怠感）がある時は休もう ・感染予防チェック表を毎回必ず提出しよう 	<p>3 </p> <p>マスク着用</p> <p>マスクを着用しよう！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・移動時や休憩時など、スポーツ以外の場面では、必ずマスクを着用しよう ・咳エチケットを守ろう
<p>4 </p> <p>手洗い</p> <p>こまめに手洗い、消毒をしよう！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・外出前後、スポーツ前後には石鹼などを使い、こまめに手を洗おう ・アルコール等で手指を消毒しよう 	<p>5 </p> <p>ソーシャルディスタンス</p> <p>人と人の間の距離をとろう！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・更衣室の使用時間は出来るだけ短くしよう ・スポーツ中も、スポーツしていない時も2m以上の距離をとろう 	<p>6 </p> <p>用具の消毒</p> <p>みんなで使う道具は消毒しよう！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ラケットやスティック、ゴールを使用した後は、消毒をして片づけよう
<p>7 </p> <p>その他注意事項</p> <p>ゴミは持ち帰ろう！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・飲み物、タオルは必ず自分で用意しよう ・飲み残した飲料を洗面所や道路に捨てないで ・ゴミはビニール袋に入れて、ご自宅へ 	<p>8 </p> <p>基礎疾患の把握</p> <p>基礎疾患をコーチに伝えよう！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病、心疾患、呼吸器疾患、高血圧がある場合、必要に応じてかかりつけのお医者さんにスポーツの再開を相談しよう 	<p>9 </p> <p>緊急連絡先</p> <p>事務局: (076) 255-1811 紹介: (080) 4250-3332</p> <p>何かあったら事務局に連絡を！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プログラム後に体調を崩したり、感染が疑われたり、そして実際に陽性が判明したときは、必ず事務局までご連絡ください