



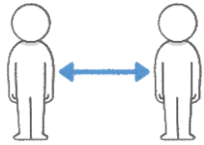






スペシャルオリンピックス日本・石川 スポーツプログラムガイドライン（アスリート向け）

1  ルールを守る	2  日々の体調 チェック	3  マスク着用
プログラムや会場のルールを守ろう！ <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	毎日、体調をチェックしよう！ <ul style="list-style-type: none">・高熱（37.5℃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	マスクを着用しよう！ <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
4  手洗い	5  ソーシャル ディスタンス	6  用具の消毒
こまめに手洗い、消毒をしよう！ <ul style="list-style-type: none">・外出前後、スポーツ前後には石鹸などを使い、こまめに手を洗おう・アルコール等で手指を消毒しよう	人と人の間の距離をとろう！ <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	みんなで使う道具は消毒しよう！ <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
7  その他 注意事項	8  基礎疾患の 把握	9  緊急連絡先
ゴミは持ち帰ろう！ <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	基礎疾患をコーチに伝えよう！ <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	何かあったら事務局に連絡を！ <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

事務局： **【076】255-1811**
紺清： **【080】4250-3332**