

新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン みんなで走ろう in 国立競技場 感染防止対策チェックについて

参加者が遵守すべき事項(保護者・付添者含む)

1. 次の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせる。

- ① 体調が良くない場合。(例: 37.5℃以上の発熱・咳が出る・喉が痛むなどの症状がある。)
- ② 7日以内に37.5℃以上の発熱や感染疑い症状があった場合。
- ② 新型コロナウイルス感染症陽性となった方と、過去14日以内に濃厚接触があった場合。
- ③ 14日以内に、同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合。
- ④ 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航、または、当該在住者との濃厚接触がある場合。



2. マスクの着用、こまめな手洗い、アルコール消毒液による手指の消毒を実施すること。
3. ソーシャルディスタンス(できるだけ2m以上、最低でも1m)を確保すること。(介助者は除く。)



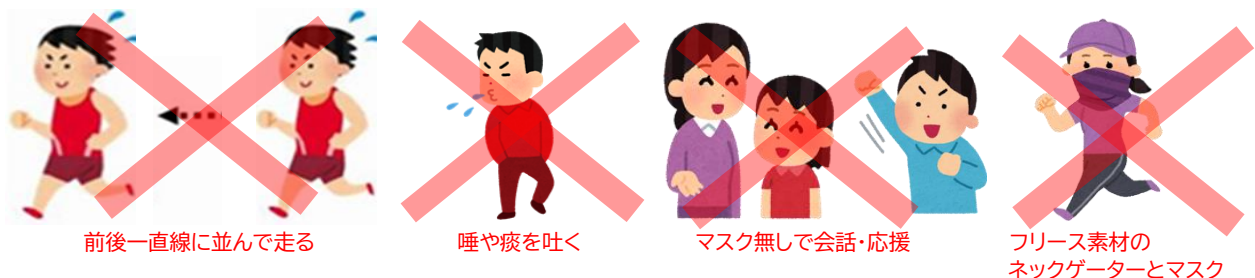
4. 大きな声で会話、応援等をしないほか、ミーティング等において3密を避けること。
5. 競技会后、2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合には、競技会主催者に速やかに報告すること。
6. 65歳以上の方、基礎疾患を有する方は、新型コロナウイルス感染症に感染した場合は、重症化するリスクが高いため、特に感染予防に注意してご参加ください。

競技に参加する際の留意点

1. マスクの着用、アルコール消毒液による手指の消毒・ソーシャルディスタンスの確保

- ① 招集場所ではマスクを着用し、ソーシャルディスタンスを確保すること。
- ② 競技中にマスクを外す場合、会話をしないこと。
- ③ ひよこの部を除き、トラック(レーン)に入る前に、係員の指示に従って袋に衣類とマスクを入れ係員に預けること。また、トラック(レーン)に入る前に、アルコール消毒液で手指の消毒を行うこと。

2. オープンレーンのレースでは、レース中の位置取りに十分注意し、前を行く走者の呼気の影響を避けるため、可能な限り前後一直線に並ぶのではなく、並走あるいは斜め後方に位置を取ること。



3. トラック(レーン)上では、レース中を含め唾や痰を吐く行為は行わないこと
4. レース後、係員の指示に従い、衣類とマスクの入った袋を受け取り、マスクを着用し、観客席(スタンド)に戻る。
5. 観客席では大きな声で会話、応援・声援、タイムの読み上げは行わないこと。
6. 観客席(スタンド)に戻る前に、アルコール消毒液で手指の消毒を行うこと。
7. ゴミ(鼻水や唾液が付いたゴミ、飲食物のゴミ)は参加者が持ち帰り、適切に廃棄すること。

新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン みんなで走ろう in 国立競技場 感染防止対策チェックについて(参加する前に)

まず日頃から…

1. 規則正しい生活を送りましょう。



規則正しい食事



適度な運動

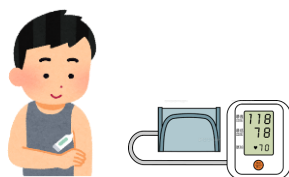


無理な運動



快適な睡眠

2. 体調・健康管理



体温・血圧など日ごろから体調管理



競技会 1 週間前から
体調管理チェックシートの実施



こまめな水分補給も
忘れずに

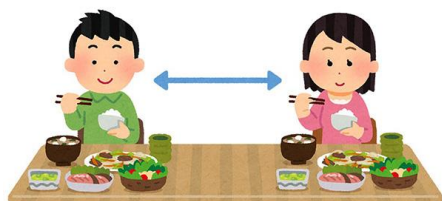


体調に不安のある方は
事前に医師に相談してください

ご家族のご協力もお願いします

新型コロナウイルス感染症は、多くの方がご家族から感染しています。

特にお子様の感染は、保護者の方など、仕事などの社会活動を行っている大人から感染しています。参加する方のご家族の方も、大会 2 週間前から、感染症対策をより十分に行うなど、ご協力をお願いいたします。



ちょっと寂しいけど



こまめな換気



リスクのある行動を避ける

※競技会ではマスク、ソーシャルディスタンスを忘れずに！競技会後は寄り道せずに帰宅しましょう。

感染防止チェック対策チェックリストについて

このチェックリストは、新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン「新型コロナウイルス感染症対策室」が作成しました。参加者は主催者が定めた感染対策の措置を遵守し、競技会にご参加ください。

—競技会を開催するにあたって—

スポーツは皆様の健康を維持します。
スポーツイベントは世の中に元気を発信します。
スポーツイベントを安全に開催するには、
参加する皆様一人ひとりのご協力が欠かせません。
新型コロナウイルス感染症に万全の対策をして、
2021 年も多くの方がスポーツを楽しめるよう、
モデル大会となることを目指します。
皆様のご協力をお願いします。

