

注意事項

出かける前に体調チェック

- 当日は必ず自宅で検温して平熱であることを確認してください。
- 発熱やせき、のどの痛みなど風邪の症状がないことを確認してください。
- だるさ、息苦しさがないことを確認してください。
- 臭いや味がいつもと同じことを確認してください。
- ※ **クラブ代表コーチは参加選手の体調チェックシートの提出をお願いいたします。**
- ※ **個人で参加の選手は各自検温結果と体調チェックを受付にお知らせください。**

感染予防の基本

- 三密（密閉 密接 密集）の回避。
- 手洗い、アルコール等による手指消毒。
- マスク着用。混雑するところでは出来るだけマスクを着用してください。人との距離を保っている場合や暑さで息苦しい場合は無理をしないようにお願いします。
- 混雑する交通手段での移動を避ける。
- ※ **コート外での密集には十分ご配慮願います。観戦するコーチ・ご父兄の皆様にもご協力をお願いいたします。**
- ※ **消毒液の用意があります。こまめに手洗いと消毒をお願いいたします。**

試合中の留意点

- プレイ中、お互いの距離を2メートル以上確保しましょう。
- ベンチ・グッズ(ラケット タオル 飲み物など)を共有しない。
- 試合前のトスはしないでジャンケンで行います。試合後の挨拶は握手無しで会釈で終了。
- 試合中のマスクしないこと。
- チェンジコートは時計回りで、相手との距離を保ちましょう。

その他熱中症にも気を付けましょう！

- 適切な水分補給。
- プレイ中は防止の着用、コートチェンジの休憩の際は日傘の利用など工夫してください。
- 試合のない時間は出来るだけ日陰に入りましょう。
- 体調の悪くなった選手は無理をせずお休みしてください！！

