参加者の皆様へのお知らせ・お願い　　２０２１．３．１ 現在

新型コロナウイルス感染予防のため、感染治癒後１５日未満の方及び過去１５日以内に感染者と濃厚接触された方の参加はご遠慮願います。

また、下記項目へのチェック協力をお願い致します。

むれシーカヤック倶楽部　代表・平田隆久

感染症対策チェックシート

参加者氏名【　　】

1　規則正しい生活習慣の励行

生活習慣チェック	□８時間程度の睡眠時間を確保する
	□定時に３回の食事をとり、栄養を摂取する
	□適切に休憩をとり、心身の健康に努める

2　新しい生活様式の尊守

生活様式チェック	□３密（密閉・密集・密接）を避ける
	□ソーシャルディスタンスを心がける　　※ワン　パドル　レングスの推進
	□手洗い及び手指の消毒に努める
	□咳エチケットの励行やマスクを着用する

3　安全にパドルスポーツを楽しむために

体　調チェック	□体温は平熱である（　　°Ｃ）　　※３７．５°Ｃ以上は外出はＮＧ
	□発熱や咳、のどの痛みなど風邪の症状がない
	□だるさ、息苦しさがない
	□においや味がいつもと同じ

【備考】

① 体温の検温　→　非接触型赤外線体温計（ＣＯＳＧＥＥ）
② 手指の洗浄、拭き取り洗浄　→　ハンドジェル（アルコール洗浄タイプ、速乾性）
③ 器材・備品等の使用前後の消毒　→　キッチンハイター（１００倍希釈液）
④ 使い捨て手袋の着用　→　使いきり天然ゴム手袋（極薄手）