

参加者（選手、役員）へのお願い

下諏訪レガッタに集まる皆さんが、感染リスクを避けられるよう、国が推奨する「新しい生活様式」に基づく行動を心がけてください。

1. 体調チェック

①【練習・大会共通】下諏訪レガッタ参加者は選手、役員ともに、当日を含め3日間に以下に示す症状が一つでも当てはまれば、参加を見合わせてください。

- 平熱を超える発熱がある場合
- 咳、のどの痛みなどの風邪症状がある場合
- だるさ、息苦しさを感ずる場合
- 味覚、嗅覚の異常を感ずる場合
- 過去 14 日以内に、新型コロナウイルス感染症と診断された者との濃厚接触が明らかな場合

②【練習・大会共通】クルー全員の状況を確認のうえ、**別紙 1**「練習乗艇申込みシート」（毎回必要）、**別紙 2**「健康状況確認シート」（大会当日）を提出してください。

2. マスクの着用

【練習・大会共通】マスクを持参し、乗艇しているとき以外、特に会話する際はマスクを着用してください。

- コックスは乗艇中でもできるだけマスク又はフェイスガードを着用してください。（熱中症には十分注意する）
- コーチシートに乗る人は必ずマスク又はフェイスガードを着用してください。

3. 手洗い、消毒の徹底

①【練習・大会共通】こまめな手指消毒または手洗いを実施してください。

- 自分専用のタオルまたはペーパータオルを持参してください。
- ゴミは持ち帰ってください。

②【練習・大会共通】使用した艇、オールの消毒を行ってから片付けをしてください。

- 消毒液、拭き取り用の布やペーパータオル、ごみ袋はクルーで用意してください。
- 消毒する場所は「錬成の家前掲示板」に張り出します。
- エルゴメーターの使用後も、触った部分の消毒をお願いします。

4. 人との距離をとる

【練習・大会共通】 その場にいる他の出場者、運営スタッフと十分な距離（最低 1m 以上）をとってください。

- 棧橋で密にならない

艇の乗り換えがある場合、艇から降りるクルー全員（コックス以外）が棧橋から降り、離れてから、次のクルーは棧橋へ上がってください。

使用後の艇消毒のため、お待ちいただく場合があります。

- 湖岸で密にならない

湖岸に集まって大声で応援することはやめましょう。

- 練習や大会の受付、掲示板の前で密にならない

前後の人と距離をとって並んでください。

- 乗艇で密にならない

バウの後ろには乗らないでください。

5. その他の留意事項

①鼻水や唾液などがついたゴミはビニール袋に密封して縛り、持ち帰ってください。
その他のゴミも持ち帰りにご協力ください。

②飲料水の回し飲みや差し入れの取り分けはしないでください。

③食事をする際は、周囲の人と距離をとり対面を避けて、会話は控えめにしてください。

④公式練習中に新型コロナウイルス感染症を発症した場合、又は濃厚接触者と認定された場合、及び大会参加後日、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は速やかに下記の連絡先に申し出てください。

下諏訪体育館（火曜日休館）：電話 0266-27-1455

出場クルーに用意していただくもの

- ・消毒液（アルコール系）
- ・ペーパータオル又はウエス
- ・ゴミ袋
- ・マスク又はフェイスガード（個人）
- ・手洗い用タオル（個人）