



感染を予防する

～自分を守る行動を意識して充実した遠征にしよう～



シーン	気を付けること
出発前	毎朝、検温をおこない自分の体調をチェックしよう。
	自分のマスク、タオル、ハンカチ、体温計を準備しよう。
	手洗いと消毒をしっかりとおこない元気に出発しよう。
移動	マスクを忘れずに着けよう。
	乗り物に乗っているときは大声での会話はやめよう。
試合前	試合前は、手洗い・うがいをしよう。
	プレー中以外はマスクを着けよう。
	タオルやハンカチの貸し借りはやめよう。
試合中	飲料水の回し飲みはやめよう。
	握手・ハイタッチはひかえよう。
	すねあてやユニフォームの貸し借りはやめよう。
試合後	試合後も手洗い・うがいをしよう。
	飲みかけの飲料水は排水溝に自分で捨てよう。
	ゴミは自分で持ち帰ろう。
宿泊先	食事・入浴・就寝の時間以外はマスクを着けよう。
	部屋以外での会話はできるだけひかえよう。
	部屋の換気をしっかりとしよう。
	部屋の中では出来るだけ人と人との距離を離そう。

感染予防をしっかりおこない元気にお越しください。

みなさんにお会いできることを楽しみにお待ちしております！

