

ダンス活動時の注意点

新型コロナウイルスの感染は、①換気の悪い密閉空間、②多くの人が密集する場所、③手の届く近距離での会話や発声による密接場面が重複する場面において、起きやすいと言われています。

感染を防ぐための「新しい生活様式」に準じて、下記の項目を遵守して活動しましょう。

【個人】始める前に確認しましょう ～私たち一人一人が取り組む注意点～

- 咳、のどの痛み等の風邪症状はありません。
- 息苦しさや、強いだるさはありません。
- 下痢や嘔吐の症状はありません。
- 37.5度以上の発熱（または平熱と比べて1度超過）はありません。
- マスクを着用しています。
- 手指の消毒又は手洗いは済んでいます。
- 活動が終わったら、会話を控えて素早く帰ります。
- 帰ったら、手洗い・うがいを忘れずに行います。

【利用団体代表者】活動にあたって会場で気をつけること

- マスク又はフェースシールドの着用が徹底されています。
- マスク着用により酸欠や熱中症の恐れのある激しい運動は行いません。
- 接触しないのでできるストレッチやステップの練習を主とします。
- 接触する場合は、マスクや手袋を着用します。
- 利用者同士の距離が保てるスペース（概ね1～2m）を確保します。
- 活動中は窓やドアを開放し、1時間に2回以上換気を行います。
- アルコール消毒液を準備し、参加者全員が活動前後、休憩中、ダンスの節目などに、その都度手洗いや消毒を行います。
- 更衣室は使用しません。
- こまめな水分補給を行います。
- 水分補給時は会話をしません。会話が必要な場合は、マスクを着用します。
- 利用者名簿の記録はできています。