

# 感 染 症 予 防

安心・安全テニスの心得

テニスは **社会的距離** が確保できるスポーツです。

## 出かける前に **体調** チェック

- 検温により平熱の確認
- 発熱やせき、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
- 臭いや味がいつもと同じ

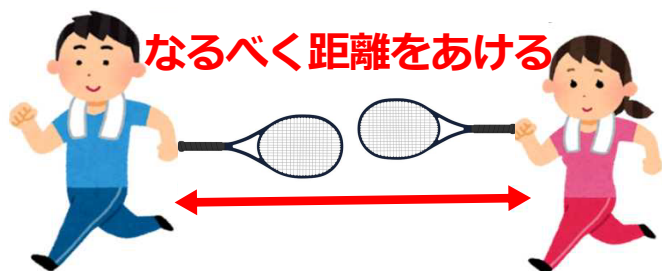
## 感染予防の基本

- 三密（「密閉」、「密集」、「密接」）の回避
- 手洗い、アルコール等による手指消毒
- マスク着用
- 混雑する交通手段での移動を避ける



## レクリエーションテニスの留意点

- プレイ中、お互いの距離を、2メートル以上確保



ダブルスペア間でラケットが当たらない距離は約280cm [(腕の長さ+ラケットの長さ)×2]

- ベンチ、ネット、審判台に手で触れない
- ベンチに座る際も社会的距離を確保
- 試合の始めと終わりの挨拶は握手ではない方法で
- プレイ中は手で顔に触れない
- テニス施設のルールを守る

