６時間耐久スイム参加のための体調チェック・確認事項

参加する前に以下の点を確認し、必要事項を記入してください。
６時間耐久スイムの当日に受付で提出をお願いします。

●参加者氏名 ( )

●保護者氏名 ( )

●電話番号(当日連絡可能な) ( )

●今朝の体温( )°C

●現在の体調(5 段階評価:5 良い〜1 悪い) ( 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 )

●本日の体調で気になることがあれば、該当項目にチェックしてください(複数回答可)
□ 胸が痛い・苦しい □ 普段と比べて血圧が高い □ 動悸や息切れがする
□ 頭痛やめまいがする □ 顔や足にむくみがある □ 下痢や激しい腹痛がある
□ 筋肉や関節に痛みや腫れが ある □ 疲れていて体がだるい　□ 睡眠不足
□ その他、普段とは体の調子が異なる　□ 気になることはない

●過去2週間において、以下の症状や出来事に該当すればチェックしてください(複数可)
□ 発熱(37.5°C以上) □ 咳 □ 喉の痛み □ だるさ(倦怠感)
□ 息苦しさ □ 嗅覚異常 □ 味覚異常
□ 新型コロナウイルス感染症陽性者との濃厚接触
□ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる
□ 政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は
　 当該 在住者との濃厚接触がある
□ いずれもない

●以下の項目を確認し、了解したらチェックをしてください
□ マスクを持参している
□ こまめな手洗い・手指消毒を実施する
□ 他の参加者との距離を確保する(できれば 2m、最低 1m)
□ 運動中に大声で会話・応援をしない
□ 感染防止のために指導者の指示に従う
□ 本日から 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には、指導者へ
 速やかに報告する
□ 運動前後の参加者同士での集団行動は最小限にして、三つの密を避ける