

2023年 ジュニアテニス教室・大会参加者へのお願い

1. 出かける前に体調をチェックし、次の場合は参加を見合わせて下さい。
  - (a) 発熱(37.5℃以上)、咳、咽頭痛、たゞるさ、息苦しさなどゝのある場合
  - (b) 同居家族や身近な知人に感染がゝ疑われる方がゝいる場合
2. マスクの着用につきましては参加者の判断といたします。
3. こまめな手洗い、手指消毒をお願いします。コートに入る前にはコート入り口の消毒薬で必ずゝ手指消毒をお願いします。ハントゝソープゝ、消毒液は大会本部にもあります。
4. 試合中のフェイスマスクは使用可とします。
5. 選手、スタッフ等との距離をてゝきるたゝけ確保して下さい。
6. 試合前後の挨拶は握手でゝはない方法でゝお願いします。
7. タッチ、ハイタッチは不可とします。
8. 試合中や応援時に大きな声を出さないでゝ下さい。
9. ベゝンチ、ネット、審判台には極力手でゝ触れないでゝください。
10. 感染の不安がゝある方はかかりつけ医、または新型コロナ受診相談窓口の 小平保健所(平日9時~17時)、新型コロナコールセンター(0570-550571、毎日9時~22時) に電話でゝ相談してください。

▶熱中症対策 [選手向け 5ヶ条](選手自身がゝ気をつけなくてはならないこと)

1. 栄養、休養、睡眠を十分とり、体調を整えましょう。
2. 試合前、中、後は、塩分を含んだゝスポーツゝリンクを十分に取らしましょう。
3. 試合前、長く日に当たることは避けましょう。
4. 白や通気性のよいウエアを着ましょう。
5. 汗を拭き、てゝきるたゝけ身体を冷やしましょう。 ※少しでも気分がゝ悪いときは、かゝまんせずゝにスタッフ、役員にお知らせください。

以上