

神戸ウォーキング協会 行事参加申込書			参加日	年	月	日	
会員番号	ふりがな		参加費	他協会	一般	◎参加費は 釣銭のいらぬよう 前もってご用意をお願いします。	
	氏名			300円	500円		
生年月日	S・H	年	月	日	男・女	他協会・一般の方でウォーカー賞を目標に参加している方 参加カードをお持ちの方は提示もお願いします。	
住所	〒 — — — — —						○毎参加時 この申込書の提出をお願い致します。
電話	— — — — —		緊急連絡先	— — — — —			

注意:当協会の契約損害保険の、保険金請求以外の追加請求には応じられません。

●朝の体温測定結果(℃) 咳や咽頭痛の有無(有 ・ 無)

「参加者が遵守すべき事項・ウォーキングを行う際の留意点」を守り参加致します。

(この申込書はコロナウイルス感染対策以外には使用いたしません)

----- 切り取り線 -----

◎マスクを着用すると、のどの渇きを感じません。こまめに水分を補給して**熱中症**に気を付けてください。

息苦しくなった場合、人との間隔(2m以上)をとりマスクを外し休憩をしてください。

マスクは通気性の良いものをおすすめします。

ウォーキング実施時の感染防止策チェックリスト (以下参加者保管)

参加者が遵守すべき事項

- 以下の事項に該当する場合は、自分のため他人のため参加を見合わせる
- 体調が良くない場合(例:発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合)
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- 過去14日以内に政府から入国制限、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がある場合
- マスクを持参して参加受付時や会話時などウォーキング時以外は着用し、ウォーキング中は熱中症予防のためはずすようにする。
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施する
- 他の人との距離(2m以上)を確保する(障がい者の誘導や介助を行う場合は除く)
- イベント中に大きな声で会話をしない
- 感染防止のために主催者が決めたその他の処置を遵守、主催者の指示に従う
- 万が一、例会等終了後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は、公的機関に発症の事実や濃厚接触者の有無等について連絡をする。
- イベント前後やイベント中のミーティングや懇親会においても、三つの密を避ける

ウォーキング中の留意点

- 2m以上の十分な距離を確保する
- ウォーキングをしていない間も含め、感染予防の観点から、周囲の人となるべく距離をあけること※(介助者や誘導者の必要な場合は除く)
- 強度が高い運動(山登り・坂)の場合は、呼吸が激しくなるため、より一層距離をあける
- ※ 感染予防の観点からは、2m以上の距離を空けることが適当である。
- ウォーキングにおいては、前の人の呼気の影響を避けるため、可能であれば前後一直線に並ぶのではなく、可能であれば並行する、あるいは斜め後方に位置をとる
- ウォーキング中に、唾や痰をはいたりしない
- タオルの共用はしない
- 飲食は、指定場所以外で行わず、周囲の人となるべく距離を取って対面を避け、会話は控えめににする
- 同じハシなどで取り分けや回し飲みは止め、食べ物、果物などを友人に配ったりしない。
- 飲みきれなかったスポーツドリンク等を指定場所以外の道路などコース上に捨てない。