

# 【 テニスコート 利用制限 】 7月1日より

近隣地域を含む感染等の状況をみながら、段階的な緩和や今後の草加市の方針に従って変更する場合がありますが、当面の間このルールに従ってご利用ください。

- ①利用には、名簿の提出が必要です。(氏名、連絡先、体温、体調チェック)
- ②プレー中以外は、マスクの着用をお願いします。
- ③集団（密集）での整列及び発声は感染リスクが高いため、掛け声やミーティング等はおこなわないでください。
- ④飲み物は十分な量を各自持参とし、共通のジャグ・コップ等は使用しないでください。
- ⑤使用後は、共用品の消毒や手洗い・手指の消毒をしてください。
- ⑥利用時間内に退場し、駐車場に留まることなくお帰りいただきますようお願いいたします。

**利用人数の制限は解除されましたが、密集・密接に十分ご注意ください。**

## 熱中症の予防！ 蒸し暑い日は要注意！

こまめな水分・塩分の補給、休憩の確保、風通しの良い服装、屋内では空調の使用等に注意しましょう。  
マスクを着用したまま運動・スポーツをすると、水分補給を忘れてたり、体温が下がりにくいことがあるので要注意！  
マスクをして活動中に息苦しさを感じた場合は、すぐにマスクを外して休憩をとる等、無理をしないでください。