

【新型コロナウイルス感染症拡大防止の対策】

・ 受付時に新型コロナウイルス感染症拡大防止のためのチェックシートを提出してください。

- ・ クラブハウス2階は感染症拡大防止のため、選手、役員以外は入場禁止です。
- ・ 声出し応援は禁止します。フェア・プレーには拍手で応援をしてください。
- ・ プレー中以外はマスクを着用してください。
- ・ 試合の始めと終わりのあいさつは握手無しで行います。
- ・ 手洗い、アルコールなどによる手指の消毒をこまめにする。
- ・ ベンチ、クラブハウス、スタンドでは三密(密閉、密集、密接)を回避する。
- ・ 当日の体調不良による自粛は参加料を徴収しません。(電話連絡が必要)

連絡先 中越地区テニス協会 鹿田純雄 090-4541-9675

連絡先 中越地区テニス協会 石原法男 090-4536-0090

「感染症予防 安心・安全のテニスの心得」を守りながら大会運営を行います。
選手、応援の皆さんは、マスク着用、キープ・ディスタンスにご協力ください。

【熱中症防止対策】

白い帽子の着用、水分補給をこまめに。試合後は日陰で休養。

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、塩分を含んだスポーツド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. 白い帽子や通気性のよいウエアを着用しましょう。
5. 汗を拭き、できるだけ身体を冷やしましょう。

少しでも気分が悪いときは、がまんせずに大会スタッフ、大会役員に
知らせてください！

中越地区テニス協会