

[新たな]

サーフィンのルール

新型コロナウイルス感染症の拡大防止策として、
誰もが安全にサーフィンをするための新たなルールです。

サーフィンは健康維持に適したスポーツです。

海での大切な時間、空間を、地域やお互いを尊重して過ごしましょう。

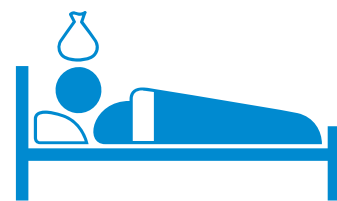
海に行く前、入る前に NSA 協力店から情報を集めよう。



個人、少人数で
海に行く。



海岸や駐車場などで
集まらず、速やかな
行動を心がける。



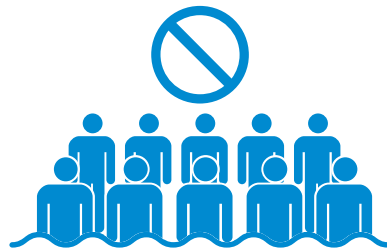
体調不良の際は外出を
避け、事故やケガの
ないよう気をつける。



陸にいる時はマスクを
着用、こまめに
手洗い消毒をする。

NO 3密

サーフィン行くとき、
密閉、密接、密集の
「3つの密」を
避けましょう！



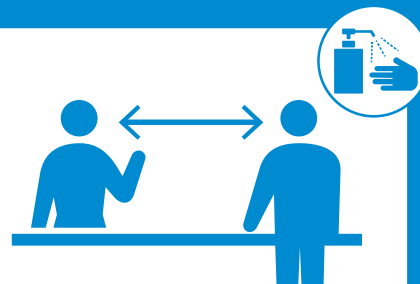
混んでいる海、
混んでいる時間帯は
避ける。



海の中でもお互いに
十分な距離をとる。



握手などは
なるべく避け
接触は最小限に。



ショップなどを
利用する際は
十分な配慮をする。



感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

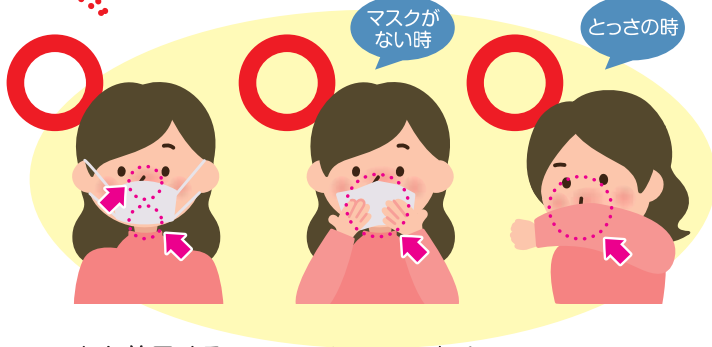
3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する (口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索

