

# ご参加にあたってのチェックシート

## お願い

新型コロナウイルスは登山やクライミングなどアウトドア活動の世界にも影響を及ぼしています。安全な山行の実施のためには参加者のみなさまのご協力が不可欠です。自己管理の徹底と、以下の項目へのご協力をよろしくお願いいたします。

## ご出発前

- 登山、クライミングは多かれ少なかれ危険を伴う行為であることご理解をお願いします。
- 本人・同行者・同居の家族に14日以内の体調不良はありませんか？
- 体調におかしなところはありませんか？睡眠をよくとって、体調を整えましょう。  
**当日朝に検温をし、ご記入をお願いします。** \_\_\_\_\_℃ ( 月 日)  
少しでも感染の不安を感じる場合はご相談ください。

## 持ち物のチェック

- アルコールジェルなど  
適宜手指の洗浄、消毒をしましょう。
- マスク・バフなど  
山行中は適度な距離を保てば外して構いません。
- ジップロックなどのゴミ入れ  
感染防止のため密閉できるゴミ袋をご使用ください。
- (携帯トイレ)  
エリアによっては持参が推奨されています。小屋の休業によってトイレが使えない場合もありうるためです。

## 山行中

- 行動中や休憩時もお互いに適度な距離をとってください。危険個所などではガイド・スタッフの指示に従っていただきますよう、ご協力をお願いします。
- 他人との装備の貸し借りや食品のやりとりなどは控えるようにしましょう。
- 山道でのすれ違いも十分に距離が取れるように、お互いが譲り合うことが大切です。挨拶は声ではなく、お辞儀や手を挙げるなど、声を出さない工夫をお互いにしましょう。

## 山行後

- 発熱や体調の悪化などがあった場合は、すぐに医療機関へ行きましょう。その際には石井スポーツにもご連絡いただけますと幸いです。
- 使った装備や衣服などは、洗浄・洗濯ができるものは洗いましょう。

上記を確認し、同意の上 石井スポーツ登山学校の実技講習に参加いたします。

2021年 月 日 お名前 \_\_\_\_\_.



石井スポーツ  
ISHII SPORTS



山を、学ぼう。  
石井スポーツ 登山学校