

## 新型コロナウイルス感染対策における日本サイクルスポーツ振興会からの提言

(2021年1月7日改定)

当財団は、日光を浴びること、新鮮な空気を吸いながらサイクリングをすることは健康維持に必要と考え、2020年4月10日に、感染リスクを最小限に抑えるかたちでのサイクリングを推奨する提言を発信し、同6月12日に改訂版を発信いたしました。

2021年1月7日に、一部都道府県に再び緊急事態宣言が発令されたことを踏まえ、引き続き感染拡大の予防に留意しつつ、サイクルスポーツ振興のため提言を改定し発信いたします。

### ▼屋外サイクリングについての提言

1. 地方自治体から発信されている方針を確認してから行いましょう。
2. 可能な限り、人通りの少ない場所を選びましょう。
3. 体調が悪い場合、また、2週間以内に同居の家族など近い人に体調が悪い人が居た場合は、グループ走行への参加は控えましょう。
4. 高齢者、基礎疾患をお持ちの方と接触機会が多い場合は集団走行への参加は控えましょう。
5. 夏場の気温が高い日は熱中症にも注意しましょう。
6. 冬場の気温が低い日は汗冷えなどに注意しましょう。
7. 食べ物や飲み物はなるべく携行しましょう。
8. コンビニ等の店舗に寄る場合は必ずマスクを着用しましょう。
9. 帰宅後はすぐにシャワーを浴びて、ウェアはすぐに洗濯しましょう。

(2021年1月7日時点 この提言は状況に応じ随時更新します)

一般財団法人日本サイクルスポーツ振興会  
理事長 渡辺俊太郎