

## < 更衣室 >

※密を避けて、使用すること。

- 男子は男子更衣室が使えますが、密を避けるため、各団体の観覧席後方のスペースでの更衣に協力して下さい。  
※着替えスペースの場所取りは禁止。荷物が置いてある場合は撤去します。
- 女子は更衣室（南側スタンド使用校）と審判員室（北側スタンド使用校）を使用。  
※更衣室の場所取りは禁止。荷物が置いてある場合は撤去します。  
※審判員室を使用する際は、特に体をしっかり拭いてから入室してください。
- 選手間の接触や会話は、極力控える。

## < 会場 >

- 体が濡れたまま更衣室に入ったり、スタンドを移動したりして招集席付近や階段等をぬらしてしまうケースが例年多くあります。しっかりと体をふいてから移動してください。
- プールサイドは土足厳禁です。スタンドの移動やスタンドでは必ず履物をはいてください。施設の衛生管理のため、土足禁止の場所と靴を履く場所は厳密に区別をしてください。プールサイドでは、靴をビニール袋（要記名）に入れて、各自管理してください。会場内の通路や階段下に靴を置かないように注意すること。
- プールサイドでは競技役員以外は履物禁止です。
- スタンドでは、大きな声での会話、応援を禁止とします。鳴り物（メガホン・ペットボトル等）の使用は禁止とする。ただし、応援の代わりにの拍手は可とする。
- **観覧席後方のスペースは着替えのみとし、ストレッチ等には使用できません。**

## < ウォーミングアップ >

- 朝の更衣の時間短縮と密を避けるため、ウォーミングアップ用の水着を着て来ること。
- 荷物を持ち運ぶ際は、必ずビニール袋（要記名）に入れて持ち運んでください。
- 荷物は待機場所、もしくはプールサイドの赤台の上に置くこと。それ以外、通路やプールサイドの手すり等に置いてある荷物は撤去します。
- アップ時のメインプールの水深は 1.4m です。（アップ終了後に 2m にします。）
- サブプールは、ダイビングプールのみです。（水深は 1.1m）飛び込み禁止。
- セイム等、選手間での道具の貸し借りは行わない。
- アップ、ダウン終了後は、速やかに体を拭き、マスクを着用すること。
- ダッシュレーンは状況を見て設定します。
- 控え場所側の赤台に荷物を置く。
- 選手間の接触や会話は、極力控える。（マスクを外している際は絶対にしない）

## < ストレッチスペース >

- コンディショニングのために、ストレッチスペースを設ける。場所は2階入り口のホワイエとする。
- このスペースでは、毛布等の使用を認めるが、それらを用いての場所取りは禁止とする。
- 毛布1枚に選手1名となるようにする。密になる状況を避けるため、間隔を十分に空けて使用すること。
- 選手間の接触や会話は、極力控える。
- ストレッチ以外の目的でのこのスペースの使用は認めない。
- ルールを守れない選手については、使用を認めない。
- 観覧席後方スペースは、男子の更衣以外に使用しない。シート等での場所取りは禁止とする。