



スタートからゴールまでのチェック表 (A4サイズ)

神奈川ウォーキングクラブ

| | | |
|-----------|--------|----------|
| 実施日: | リーダー名: | サブリーダー名: |
| 企画名称: | 班長名: | |
| ストレッチ担当者: | | |
| 下見実施日: | 年 月 日 | 名にて実施済み |
| | | 今日の天候: |

チェックしてね!

| | |
|---|--------------|
| 保険未加入者はいないか・対象者() | 保険担当者と連携すること |
| リーダーの必携品: 名簿 医薬品 例会と平日例会時のL・SLはクラブ指定のピンクの帽子 | |

| | |
|----------------------------|--------------------------|
| リーダーは30分前までに集合 | 参加者確認と地図渡し |
| さわやかに挨拶 事務連絡がないかも確認しておく | L、SL、班長、ストレッチ担当の紹介 場所() |
| | 新入会員と一般参加者の紹介 新人の写真撮影の確認 |

| | |
|--|--|
| 注意事項徹底(1) ※コース説明時、昼食場所、トイレの場所についても知らせる。 ※注意事項として右の項目をはっきり伝える。 | ①リーダーより先に歩かない |
| | ②弱い人への心遣い |
| | ③赤信号では渡らない |
| | ④住宅街・寺社では静かに 道は広がらない |
| | ⑤忘れ物はないか マスク・傘・緊急連絡先票 |
| | ⑥上着は腰に巻かないでリュックに入れる 理由/木にひっかり危ない 見た目も良くない |

| |
|--|
| 注意事項徹底(2) コロナ関係 ウォーキング中の新型コロナウイルス感染防止について基本指針 神奈川ウォーキングクラブ 今まで以上に安全安心を第一に、楽しいウォーキングを行うために皆様のご協力をお願いします。 |
| <ul style="list-style-type: none"> ・マスクは必ず着用する。(ランニング用・一般用マスク、バンドナや手ぬぐいでも可) ・消毒は、各自が除菌ウェットティッシュ(除菌ジェル・スプレー等)を持参して行う。 ・各自が体調の管理を十分に行い、検温は当日自宅で済ませる。 ・ウォーキング中は、一定の間隔をとって歩き、大きな声での会話は自粛する。 ・熱中症予防のため30分を目安に休憩をとる。途中体調不調になったらリーダーに伝える。 ・健脚コースは、熱中症予防のためなどを考慮して8月末までは実施を自粛。 ・アフターは当面中止する、政府方針などを検討してその後の方針を出す。 |

| | | |
|-------------|-------------|---|
| 到着時刻 () | 出発時刻 () | 休憩時 LとSLで一言確認します |
| : | : | ① 足並みがバラバラではないか ② リーダーより先に歩いていないか ③ 次はどこへ行くと説明しているか |
| : | : | 休憩場所で打ち合わせしたか |
| : | : | 休憩場所で打ち合わせしたか |
| : | : | クールダウン 場所/ |
| : | : | 最後の挨拶 終了の挨拶は重要です |
| : | : | 歩数・距離の確認 歩 km |

| |
|---|
| 経費の精算を行ったか 下見交通費・・・例会3名分・平日例会2名分・オプションは無 計()円 地図印刷代()円 ※交通費と印刷代は、明細をもとに運営委員が立て替えて、委員会時に会計より受領 ※リーダー手当(L1名分のみ)500円は、年度末に一括支払われます |
|---|

| |
|--------|
| 気づいたこと |
|--------|

