

感染症拡大防止のための施設利用制限について（トレーニングルーム）

1 利用時間等【10月1日（金）から適用】

① ジム

利用時間 平日：午前9時～午後9時まで（最終受付時間：午後8時）
 土日祝日：午前9時～午後4時30分まで（最終受付時間：午後3時30分）
 ※1回の利用につき2時間以内の利用となります。
 ※最終受付時間以降の入室はできません。

定員 30人

※定員を超えた場合、空きがでるまで廊下でお待ちいただきます。

② スタジオプログラム

再開に向けた代替プログラムを実施しています。プログラムは毎月更新しています。
 別紙を確認してください。

2 利用上の注意事項

- ・トレーニング中・プログラム参加中も含め、マスクを着用してください。
- ・トレーニングルーム内での会話はお控えください。（ご質問などは結構です）
- ・別紙チェックリストをご確認いただき、利用当日はチェックをしてから来館ください。
- ・タオルや水分補給用の蓋つきの水筒などをお持ちください。
- ・マシンの種類により時間を制限させていただくものがあります。
- ・見学だけの方は入室できません。
- ・利用時間が終了したら速やかに退室いただきます。クールダウンなどの時間も利用時間に含まれますので、ご注意ください。

3 新型コロナウイルス感染拡大防止対策について

時期	お守りいただく内容
利用前に	① 以下の事項に該当する場合は、自主的に利用を見合わせてください。 ア 体調がよくない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合） イ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合 ウ 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合 ② マスクを着用してください。 ③ こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施してください。 ④ 他の利用者やトレーナーとの距離（できるだけ2m以上）を確保してください。（ただし、障がい者の誘導や介助を行う場合を除く） ⑤ 利用中に大きな声で会話等をしないでください。 ⑥ 管理者が決めたその他の措置を守り、トレーナー等の指示に従ってください。

<p>利用当日は</p>	<p>① 個人カードの記入 氏名、連絡先（電話番号）を記入していただきます。<u>※利用日から3週間保管したうえで、施設で感染が発生した場合に、保健所に情報を提供させていただきます。保健所からの連絡がある場合がありますので、あらかじめご了承ください。</u></p> <p>② 体調の確認 当日、利用前2週間における以下の事項の有無を確認してください。 ア 平熱を超える発熱 イ 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状 ウ だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難） エ 嗅覚や味覚の異常 オ 体が重く感じる、疲れやすい等 カ 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触の有無 キ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる ク 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある</p> <p>③ マスクの着用 トレーニング中もマスクを着用してください。なお、息苦しさを感じたら、マスクをずらし鼻だけを出し、呼吸は鼻で吸い、口で吐くようにしてください。それでも症状が続く場合は、マスクを外し休憩してください。 <u>※マスクは自分にフィットし、運動に適したもの（通気性・立体性のあるもの）を選んでください。</u></p> <p>④ 大声の禁止 休憩中はもちろん、トレーニング中も大きな声での会話はしないでください。</p> <p>⑤ 施設利用前後の留意事項 施設利用前後の休憩などにおいて、三つの密を避けること、会話は極力しないこと、などの感染対策に十分に配慮してください。</p> <p>⑥ 更衣室・ロビーの利用 更衣室は距離を空けて利用できますが、シャワーは利用を中止しています。 ロビーは、人と人との距離を確保しながら、利用時間を1時間以内としてください。</p> <p>⑦ 換気 トレーナー等の指示により窓を開放する場合は従ってください。</p> <p>⑧ ゴミの持ち帰り ゴミは、自宅に持ち帰るなどご自身で処理してください。落ちているゴミがあった場合は、ご自身で処理をせず、トレーナー等にお知らせください。</p>
<p>その他の注意</p>	<p>① 十分な距離の確保 トレーニングをしていない間も含め、周囲の人となるべく距離（※）を空けてください（介助者や誘導者の必要な場合を除く）。 <u>（※）感染予防の観点からは、少なくとも2mの距離を空けることが適当です。</u></p> <p>② その他の注意事項 ア タオルなどの共用はしないでください。 イ 水分補給中は、距離をとり、会話はしないでください。水分補給が終了したら、すぐにマスクを着用してください。</p>

トレーナーから	<ul style="list-style-type: none">① トレーナーもマスクを着用させていただきます。② トレーナー自身も始業前の検温・体調チェックを徹底し、手洗いうがいを頻繁に行い感染予防対策に取り組みます。③ ご利用者様の安全のため、トレーナーの判断でご利用をやめていただく場合があります。④ 1時間に1回程度は窓を開け換気を行います。空調など効きが悪くなることが考えられます。あらかじめご了承ください。
---------	--

上記内容については、国や東京都の方針を確認しながら、適宜見直しをしていきます。
感染拡大防止のため、ご協力お願いいたします。

問合せ 羽村市スポーツセンター
電 話 042-555-0033