

新型コロナウイルス感染防止対策チェックリスト

【トレーニングルーム利用者用】

利用する前にご確認ください。

- 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
 - 体調がよくない（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある）
 - 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる
 - 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
- 以下の事項をお守りください
 - マスクの着用
 - こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施する
 - 他の利用者やトレーナーとの距離（できるだけ 2m 以上）を確保する
 - トレーニング中に大きな声で会話等をしない
 - 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う

トレーニングを行う時にご注意ください。

- 十分な距離の確保する
 - 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（※）を空ける
（※）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。
 - 強度が高いトレーニングの場合は、より一層距離を空ける
- 周りの利用者の呼気の影響を受けないようマシンの配置を工夫していますので、マシンやベンチなどを移動しない
- トレーニング中もマスクを着用する
 - ※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。
それでも症状が続く場合は、マスクを外し休憩する。
- 会話や掛け声など、緊急時以外で大きな声を出さない
- タオルや水筒などの共用はしない
- 水分補給中は、距離をとり、会話はしない
- ゴミは、自宅に持ち帰るなど個人で処理する
 - ※落ちていたゴミは拾わず、トレーナーなどにお知らせください。

問合せ 羽村市スポーツセンター
電 話 042-555-0033