

感染拡大防止のための利用者様へのお願い（チェックリスト）

（トレーニングルーム利用者様用）

トレーニングルームご利用に際してのお願い

- 多くの方にご利用いただくため、**利用時間は2時間まで**とさせていただきます。
- トレーニングルーム内の**滞留者数に応じて入場制限を実施**します。
- トレーニングルーム内では**マスクを着用**してください。
バンダナやネックゲイターで代用可能です。
- 2人以上でのトレーニング機器の利用**はご遠慮ください。
- トレーニング機器の利用は**1回につき3セットまで**とします。
- 入場時に**消毒用拭き取り用タオル**をお渡しします。
マシン等の使用後、各所に備え付けのアルコールをタオルに吹き付け、**拭き取り消毒**をお願いします。
故障の原因となりますので、マシン等に直接アルコールを吹き付けないでください。
- スタッフによるトレーニングの「補助」は中止とします。
マシンの使用方法が分からない時は、スタッフにお申し出ください。
- 腰ベルトやパワーグリップ等、レンタル用品の貸出は全て中止とします。
- スタジオプログラムは運動強度により、一部内容を変更または中止としています。
- 陸上競技場のトラック一般開放は中止します。

利用者様に遵守いただく事項

- こまめな手洗い、アルコール等による**手指消毒**を実施して下さい。
- 他の利用者、施設管理者スタッフ等との距離（できるだけ2 m以上）を確保して下さい。
（障がい者の誘導や介助を行う場合を除きます。）
- 利用中、大きな声での会話は控えて下さい。
- 施設の利用前後（更衣室等）や休憩等においても、**三つの密（密閉・密集・密接）を避けて下さい**。
会話の際は、マスクを着用するなどの感染対策に十分配慮して下さい。
- 感染防止のために施設管理者が決めたその他の措置についても遵守し、指示に従って下さい。
- 利用終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、施設管理者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告して下さい。

利用者様が運動やスポーツを行う際の留意点

- 十分な距離の確保**をして下さい。
 - 運動やスポーツの種類に関わらず、運動やスポーツをしていない間も含め、感染予防の観点から、周囲の人となるべく距離を空けて下さい。（介助者や誘導者の必要な場合を除きます。）
※感染予防の観点からは、少なくとも2 mの距離を空けることが適当です。
 - 強度が高い運動やスポーツの場合は、呼気が激しくなるため、より一層距離を空けて下さい。
- タオルの共用はお控え下さい。
- 飲食については、指定場所以外で行わず、周囲の人となるべく距離をとって対面を避け、会話は控えめにして下さい。

【参考】スポーツ庁「社会体育施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」

一般社団法人日本フィットネス産業協会「FIAフィットネス関連施設における新型コロナウイルス感染拡大対応ガイドライン」