

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）

利用者様に遵守いただく事項

- 以下の事項に該当する場合は、自主的にご利用を見合わせて下さい。
 - ・体調がよくない（例：発熱、咳・のどの痛みなど風邪の症状、倦怠感・息苦しさ、嗅覚や味覚の異常、体が重く感じる・疲れやすい等）
 - ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる
 - ・新型コロナウイルス感染症陽性とされた方と濃厚接触した
 - ・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該当在住者との濃厚接触がある
- トレーニングルーム内ではマスクを着用して下さい。
（マスクがない場合はバンダナやネックゲイターで代用可能です。）
※過度なトレーニングはお控えください。水分補給を適宜行い、息苦しい時はマスクを外して休憩する等、ご自身で体調管理をお願いいたします。
- 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2m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2m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」