

# 東京体育館

## トレーニングルーム・スタジオ利用時感染防止対策チェックリスト

### トレーニングルーム・スタジオご利用に際してのお願い

- 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・スタジオ内では**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。
- マスク（バンダナ・ネックゲイター）着用の際は、必ず**口から鼻まで覆って**ください。
- 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しないでください。
- 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。

### 利用者が遵守すべき事項

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

※該当する場合は、ご利用をお断りすることがあります（利用当日に書面で確認を行います）

- 利用当日の体温
- 利用前2週間において以下の事項のいずれかに該当する場合
  - 平熱を超える発熱
  - 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状
  - だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）
  - 嗅覚や味覚の異常
  - 体が重く感じる、疲れやすい等
  - 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がある場合
  - 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
  - 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
- マスクを持参**してください。また、着替え時等のスポーツを行っておらず、マスクを着用していない際は、**会話をお控え**ください。
- 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
- 他の利用者や施設管理者との距離（できるだけ2m以上）を確保してください（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）
- 利用中、大きな声での会話は控えてください
- 感染防止のために施設管理者が決めたその他の措置の遵守、施設管理者の指示に従ってください
- 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、必ず施設管理者に対し速やかに濃厚接触者の有無等について報告してください
- 入退場時や施設利用前後や休憩等においても、三つの密（密集・密接・密閉）を避けてください  
会話時にマスクを着用するなどの感染対策に十分に配慮してください
- 「東京版新型コロナ見守りサービス」など、接触確認アプリへの登録にご協力ください

### トレーニングルームをご利用する際の留意点

- 十分な距離の確保
  - スポーツの種類に関わらず、感染予防の観点から、周囲の人となるべく距離（※）を空けること（介助者や誘導者の必要な場合を除く）
  - 強度が高いスポーツの場合は、呼吸が激しくなるため、より一層距離を空けること
  - 飲水時などでマスクをしていない場合には、十分な距離を空け、会話をしないよう特に留意すること
  - 飛沫感染の防止に努めること  
（※）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。
- タオルの共用はしないこと、ドリンクの回し飲みはしないこと**
- 飲みきれなかったドリンクを指定場所以外に捨てないこと**
- 外したマスクは周囲の衛生に配慮し、個々で管理すること**

#### 【参考】

● 東京都オリンピック・パラリンピック準備局  
「都立スポーツ施設等の再開館に向けた感染拡大防止ガイドライン(第4版)」  
● (公財)日本スポーツ協会・(公財)日本障がい者スポーツ協会  
「スポーツ施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン(令和3年11月5日改訂)」

● (一社)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」