

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プログラム参加者用】

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（入館時ほかレッスン以外ではマスクを着用してください）
 - こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施する
 - 他の参加者やトレーナーとの距離（できるだけ2m以上）を確保する
 - レッスン前後及びレッスン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

プログラムに参加する時にご注意ください。

- 十分な距離の確保する
 - 入館時や受付時など、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。
 - レッスン中はより一層距離を空ける
- 他の参加者の呼気の影響を受けないよう設置しているので、マットは移動しない
- レッスン中に咳をする場合は、咳エチケットを実施する
- タオルや水筒などの共用はしない
- レッスン中はこまめに水分補給をする
- レッスン終了後は速やかに退室する
- 鼻水、唾液などが付いたゴミは、ビニール袋に入れて密閉して縛り、自宅に持ち帰るなど個人で処理する
※落ちていたゴミは扱わず、トレーナーなどにお知らせください。

トレーナーからの注意事項をご確認ください。

- 参加者の方々の安全確保のためレッスン途中からの入室は全てお断りいたします。
- トレーナーは移動せず同一箇所で指導します。近づいての指導は行いません。
- 掛け声や号令など、声を出す行為は控えてください。

問合せ 羽村市スポーツセンター
電 話 042-555-0033