

感染症拡大防止のための施設利用制限について（トレーニングルーム）

1 利用時間等【1月12日（火）から適用】

①ジム

	受付時間	利用時間	換気・消毒時間	人数制限等
①	8:40～	9:00～11:00	11:00～11:30	①～④ともに12人 ④は平日のみ ※土日・祝日は③で終了
②	11:10～	11:30～13:30	13:30～14:00	
③	13:40～	14:00～16:00	16:00～16:30	
④	16:10～	16:30～18:30		

※受付時間開始からいらしていただいた方を先着順に受付していきます。

※個人利用券（回数券含む）を購入し、着替えを済ませてから受付してください。

※平日は17時30分まで、土日・祝日は15時までに入室してください。

以降の入室はできません。

②スタジオプログラム

再開に向けた代替プログラムを実施しています。プログラムは毎月更新しています。別紙を確認してください。

※定員は、健康体操が30人、ビギナーエアロビクス・ビギナーステップが16人です。

※プログラム開始30分前から、いらしていただいた方を先着順に受付していきます。

※定員に達していない場合でも、プログラム開始5分前で受付は終了し、途中参加はできません。

※スタジオの個人利用は当分の間、中止期間を延長します。

2 利用上の注意事項

- ・トレーニング中・プログラム参加中も含め、マスクを着用してください。
- ・トレーニングルーム内での会話はお控えください。（ご質問などは結構です）
- ・別紙チェックリストをご確認いただき、利用当日はチェックをしてから来館ください。
- ・タオルや水分補給用の蓋つきの水筒などをお持ちください。
- ・マシンの種類により時間を制限させていただくものがあります。
- ・見学だけの方は入室できません。（廊下でお待ちいただくこともできません）
- ・利用時間が終了したら速やかに退室いただきます。クールダウンなどの時間も利用時間に含まれますので、ご注意ください。

3 新型コロナウイルス感染拡大防止対策について

時期	お守りいただく内容
利用前に	① 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。 ア 体調がよくない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合） イ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合 ウ 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、

	<p>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</p> <p>② マスクを着用してください。</p> <p>③ 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。</p> <p>④ 他の利用者やトレーナーとの距離（できるだけ2m以上）を確保してください。（ただし、障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）</p> <p>⑤ 利用中に大きな声で会話等をしないでください。</p> <p>⑥ 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ってください。</p>
<p>利用当日は</p>	<p>① 個人カードの記入 氏名、連絡先（電話番号）を記入していただきます。<u>※利用日から3週間保管したうえで、施設で感染が発生した場合に、保健所に情報を提供させていただきます。保健所からの連絡がある場合がありますので、あらかじめご了承ください。</u></p> <p>② 体調の確認 当日、利用前2週間における以下の事項の有無を確認してください。</p> <p>ア 平熱を超える発熱 イ 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状 ウ だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難） エ 嗅覚や味覚の異常 オ 体が重く感じる、疲れやすい等 カ 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の有無 キ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる ク 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</p> <p>③ マスクの着用 トレーニング中もマスクを着用してください。なお、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、口で吐くようにしてください。それでも症状が続く場合は、マスクを外し休憩してください。 <u>※マスクは自分にフィットし、運動に適したもの（通気性・立体性のあるもの）を選んでください。</u></p> <p>④ 施設利用前後の留意事項 施設利用前後の休憩などにおいて、三つの密を避けること、会話は極力しないこと、などの感染対策に十分に配慮してください。</p> <p>⑤ 更衣室・ロビーの利用 更衣室は距離を空けて利用できますが、シャワーは利用を中止しています。 ロビーは、人と人との距離を確保しながら、利用時間を1時間以内としてください。</p> <p>⑥ 換気 トレーナー等の指示により窓を開放する場合は従ってください。</p> <p>⑦ ゴミの持ち帰り ゴミは、自宅に持ち帰るなどご自身で処理してください。落ちているゴミがあった場合は、ご自身で処理をせず、トレーナー等にお知らせください。</p>

その他の注意	<p>① 十分な距離の確保 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（※）を空けてください（介助者や誘導者の必要な場合を除く）。 <u>（※）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。</u></p> <p>② その他の注意事項 ア タオルなどの共用はしないでください。 イ 水分補給中は、距離をとり、なるべくしゃべらないようにしてください。水分補給が終了したら、すぐにマスクを着用してください。</p>
トレーナーから	<p>① トレーナーもマスクを着用させていただきます。</p> <p>② トレーナー自身も始業前の検温・体調チェックを徹底し、手洗いうがいを頻繁に行い感染予防対策に取り組みます。</p> <p>③ ご利用者様の安全のため、トレーナーの判断でご利用をやめていただく場合があります。</p> <p>④ 1時間に1回程度は窓を開け換気を行います。空調など効きが悪くなることが考えられます。あらかじめご了承ください。</p>

上記内容については、国や東京都の方針を確認しながら、適宜見直しをしていきます。

感染拡大防止のため、ご協力お願いいたします。

問合せ 羽村市スポーツセンター

電話 042-555-0033