

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・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。
- **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。
- スタジオプログラムは**運動強度により、一部内容を変更**しています。

利用者様に遵守いただく事項

- 本日より**利用前7日間**における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下さい。
 - 体調がよくない場合（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、味覚の異常等の症状の場合）
 - 体が重く感じる、疲れやすい等
- 本日より**利用前5日間**における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下さい。
 - 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある場合
- 政府が定める所定期間内に**入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等からの入国者との濃厚接触がある場合は、自主的に利用を見合わせて下さい。**
- 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、**パーテーション（アクリル板等）を設置する、又は座席の間隔を1 m以上確保し、会話は控え目**にすること。

【参考】

東京都生活文化スポーツ局「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6版）」

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」