

トレーニングルーム使用に係る新型コロナウイルス感染予防対策

(令和3年9月30日 改訂)

1. 施設利用者に対する感染予防対策依頼事項

(1) 施設利用の制限について（感染予防対策のため）

- ◆ トレーニングルームの同時利用人数を制限いたします。

対象施設	同時利用人数制限
曾我川緑地体育館トレーニングルーム	35名程度
香久山体育館トレーニングルーム	35名程度

- ◆ 更衣室の同時利用人数を5名に制限いたします。
なるべくご自宅でお着替えをすませてからご来訪ください。
 - ・ 更衣室ご利用の際は、ゆずりあって、すみやかな更衣を心掛けてください。
 - ・ 更衣の際もマスクを着用してください。
 - ・ 周囲との距離を2m程度確保することを心掛けてください。
 - ・ 更衣室が満室（利用制限5名）の場合は、2m程度の間隔を保持して並びお待ちください。
 - ・ 更衣が済みしだい、直ちにご退室をお願いいたします。
 - ・ 更衣室ロッカーを間引きしております。ご了承ください。
- ◆ 喫煙場所を撤去いたします。
- ◆ 館内での食事はご遠慮ください。
- ◆ ウォータークーラーの使用を禁止いたします。

(2) 感染が疑われる方の施設利用禁止、感染発生時の備えとして

- ◆ 施設利用前に**利用者名簿**の記入をお願いします。
※ ご提出いただきました個人情報、新型コロナウイルス感染が発生した場合に、行政機関への提出以外の目的には使用致しません。

【利用者名簿記載事項】

①会員番号 ②利用当日以前2週間における以下の事項の有無

ア) 平熱を超える発熱(概ね37.5℃以上)	イ) 咳(せき)、のどの痛みなど風邪の症状
ウ) だるさ(倦怠(けんたい)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場合	
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場合	

- ◆ スタッフが施設使用前に体温チェックを実施します。(非接触型体温計)
- ◆ 上記の内容により感染が疑われる方の施設利用を禁止します。
- ◆ 施設利用後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、管理事務所(フロント窓口)に対して速やかに濃厚接触者の有無について報告してください。

(次頁に続く)

(3) 接触感染・飛沫感染の予防について**① 一般的事項**

- ◆ 入館時に消毒液で手の消毒をおこなってください。
- ◆ 施設利用前後の手洗い・うがいを励行してください。
- ◆ 館内ではマスク（又は飛沫を防止するもの）を必ず着用してください。
- ◆ トレーニング時もマスクを着用してください。
 - ・ 呼吸困難や、体調不良を引き起こさないように着用するマスクに合わせた運動強度でトレーニングをしてください。
 - ・ 息苦しさを感じたときはすぐに休憩してください。
- ◆ 周囲との距離を2m以上確保することを心掛けてください。
- ◆ 大きな声での会話はご遠慮ください。
- ◆ 使用後のマシンやダンベルのグリップ、背もたれシート、タッチパネルなどを各自で消毒をおこなってください。
 - ・ ご利用者に1枚ずつ消毒用のタオルをお渡しいたします。
- ◆ 利用者間で消毒していない物品や器具等を共有することはご遠慮ください。
- ◆ 談笑をご遠慮いただき、トレーニング終了後は、速やかにご退室ください。
- ◆ 使用後の更衣室ロッカーの消毒をお願いします。
 - ・ マシン消毒用にお渡しするタオルをご使用ください。

② 特記事項

- ◆ フリーウエイトはスタッフの補助が不要な範囲でのご使用をお願いします。
- ◆ ストレッチマットの使用を制限します。
 - ・ 2m以上間隔をあげた個別マットの使用のみとします。

(4) 熱中症予防について（マスク着用による運動のため特に注意が必要です。）

- ◆ 強い負荷の運動を避けてください。
- ◆ のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしてください。
- ◆ 多くの汗をかいたときは塩分も補給してください。

(5) その他

- ◆ トレーニング再開時の身体への影響を考慮して、強い負荷の運動を避けてください。
 - ・ 急な運動は怪我や骨折、重大な身体の不調につながる危険度が高いので十分注意してください。

(6) トレーニングルーム利用についてのお問合せ・利用予約連絡先

指定管理者 ミズノスポーツサービス株式会社	
◆ 檀原市香久山体育館	TEL 0744-24-2670
◆ 檀原市曾我川緑地体育館	TEL 0744-25-2511

ご理解ご協力のほどよろしくお願いたします。

檀原市 文化・スポーツ局 スポーツ推進課 TEL0744-29-8019

2. 施設管理運営上の感染予防対策事項

(1) 従業員の体調管理の徹底

- ◆ 就業前後の検温
- ◆ 発熱や風邪の症状、体調不良の自覚症状がある場合は出勤停止
- ◆ こまめな手洗い・うがい・手指の消毒の徹底
- ◆ マスク着用の徹底

(2) 感染が疑われる方の施設使用禁止、感染発生時の備えとして

- ◆ 利用者名簿記載事項として感染が疑われる事由がないかのチェックを行う
 - ・ 検温を行う
- ◆ 利用者名簿を保管し、感染情報に接した場合に対処する
 - ・ 各利用者の施設利用日時について記録し保管する
 - ・ 利用者名簿保管期間は利用日の翌日から起算して60日間とする
 - ・ 利用者名簿は厳重に保管し、期間終了後はシュレッダー処理で破棄する

(3) 接触感染回避のための施設管理

- ◆ 館内出入口及び各所に消毒液を設置
- ◆ 利用者に対して使用後の器具の消毒をお願いする
 - ・ 利用者に1枚ずつ消毒用のタオルをお渡しする
 - ・ 利用者が使用しやすいよう要所に消毒液を設置する
 - ・ 利用者が不履行の場合はスタッフが消毒を行う
- ◆ 接触感染回避の注意喚起掲示、定期的な館内放送
- ◆ 消毒の徹底
 - ・ 不特定多数が触れる箇所の消毒実施

消毒場所（例示）	消毒箇所（例示）
ロビー・ホール	券売機、テーブル、イス、ドアノブ
洗面所	ドアノブ、水洗トイレのレバー
トレーニングルーム	マシンのグリップ、ダンベル
 - 回数：1時間に1回以上
 - 消毒実施点検票への記録
 - ・ 消毒の際は、フェイスガード（もしくはマスク）及び手袋の着用
- ◆ 金銭の受け渡しはコイントレーを利用

(4) 飛沫感染回避のための施設管理

- ◆ 人と人との距離を確保する。（できる限り2m四方を確保）
- ◆ 有酸素マシンは1台ずつ間隔を空けたうえで稼働させる
（ウエイトマシンはレイアウト変更を行う）
- ◆ トレーニング時においてもマスクの着用をお願いする
 - ・ 有酸素マシン利用時は、呼吸困難や、体調不良を引き起こさないように運動強度を下げて利用してもらう

- ◆ 人と人が対面する場所における飛沫の遮蔽
 - ・ 受付窓口にビニルシートなど飛沫防止対策を実施
- ◆ ロビー等休憩場所におけるソファ等撤去
- ◆ 机、椅子の間隔をあける
- ◆ 長椅子の中央部分の使用中止
- ◆ 順番待ちの列への目印を設置
 - 足形、停止線等の設置
- ◆ 換気の悪い密閉空間とならないように十分な換気を行う
 - ・ 1時間に1回、15分程度
 - ・ 換気設備を適切に運転
 - ・ 扉、窓等の開放
 - ・ 熱中症予防のためにエアコンのこまめな温度設定に留意する
- ◆ 飛沫感染回避の注意喚起掲示、定期的な館内放送

(5) その他

- ◆ マスク、アルコール消毒液の確保
- ◆ ゴミの廃棄
 - ・ ゴミはビニール袋に入れて密閉して縛り、ゴミを回収する人は、マスクや手袋を着用すること
 - ・ マスクや手袋を脱いだ後は、必ず石鹸と流水で手を洗い、手指消毒すること

以上