

—新型コロナウイルス感染症対策—

トレーニングルーム利用者の皆さまへ

☑ はじめに

■ 受付時に検温してからのご利用となります

■ 入室者は10名までとし、1時間ごとの入れ替え制とします

■ トレーニング機器の使用台数を制限しています

ご利用の際には、下記チェックリストに基づき、感染防止に努めてください。

☑ 守っていただくこと

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。

体調がよくない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）

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該当在住者との濃厚接触がある場合

マスクを着用してください。

こまめな手洗い（目安30秒以上）、アルコール等による手指消毒を実施してください。

トレーニング機器の利用前後は、消毒剤による拭き取りを必ず実施してください。

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）。

利用中は大声での発声や近接した距離での会話は控えてください。

利用者は、利用時において「利用者カード」を記入し、施設管理者へ提出してください。また、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、施設管理者に対して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。

トレッドミルの利用はウォーキングのみとし、ランニングは不可とします。

トレーニング機器の利用台数を制限していることから、1台の利用時間を25分以内とさせていただきます。（他の利用者がいない場合は、延長可とします。）

その他、感染防止対策に関する施設管理者からの指示に従ってください。

☑ 留意していただくこと

十分な距離を確保してください。

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（できるだけ2m）を空けてください（介助者や誘導者が必要な場合を除く）

適度に水分を補給してください。

タオルの共用はしないでください。

シャワールームは当面使用禁止とします。

飲料（飲み残しを含む）等のごみは持ち帰り、各家庭において適切に処分してください。

※国・県の基準の見直しや感染拡大の状況により随時内容を見直します。

南相馬市原町生涯学習センター 電話：0244-24-5322