

トレーニング室の利用者の皆様へのお願い (R2.6.15~)

利用にあたっては、注意事項をお守りいただき、ご利用をお願いいたします。

◎施設利用について

- 1 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はご遠慮ください。
- 2 体温のチェックを行い、発熱等の症状がある場合や体調不良がある場合は、利用できません。
- 3 トレーニング室利用の方については、**あきる野市民に限り**ます。事前に検温をしてきてください。施設利用受付簿を記入してください。
- 4 館内は、**マスクを着用**してください。トレーニング中もマスク着用としますので、過度なトレーニングはお控えください。息苦しい時はマスクを外して休憩する等、ご自身で体調管理をお願いします。
- 5 こまめな手洗い、咳エチケットの実施、アルコール消毒を徹底してください。
- 6 スタッフや他の利用者との距離をあけてください。(障がい者の誘導や介助を行う場合を除く。)
- 7 近距離での会話を控え、不必要に大声を出さないようにしてください。
- 8 常に窓を開け外気を取り入れる等、室内換気のご協力をお願いします。
- 9 次の設備については、使用禁止とします。
更衣室(プール利用者を除く)・冷水機
- 10 ロビー等での水分補給以外の飲食は、禁止とします。
- 11 喫煙所については、3密(密閉、密集、密接)にならないよう使用してください。
- 12 感染防止のため、施設管理者が決めた措置を遵守し、管理者に従ってください。
- 13 今後、利用制限など施設利用に変更が生じた場合は、改めてホームページ等でお知らせいたしますのでご確認ください。
- 14 万が一、利用者に新型コロナウイルス感染を確認した場合は、あきる野市役所スポーツ推進課(558-1111)へ連絡してください。

◎利用者が運動・スポーツを行う際の留意点

- 1 十分な距離の確保
運動・スポーツの種類に関わらず、運動・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(※)を空けてください。(介助者や誘導者の必要な場合を除く。)強度が高い運動・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る必要があります。(※)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
- 2 位置取り
走る・歩く運動・スポーツにおいては、前の人の呼気の影響を避けるため、可能であれば前後一直線に並ぶのではなく、並走する、あるいは斜め後方に位置を取ってください。
- 3 その他
 - ① 汗を拭く時などのタオルは共用せず、個々で用意してください。
 - ② スポーツドリンク等の飲料は、共用せず個々で用意してください。また、飲む前に手洗い・手指消毒を行い、飲みきれなかったものは持ち帰ってください。