

# 古河体育館トレーニング室の利用について

【古河体育館・R2.11.1改正】

古河体育館トレーニング室は、新型コロナウイルス感染症の感染防止を図るとともに、利用者の安全を最大限確保しながら運営しております。そのため、利用方法について一部制限しておりますのでご協力をお願いします。

## 【利用制限】

○利用時間は1単位75分とし、完全入替制とします。（一人1日1単位）

利用時間	9:30~10:45	11:00~12:15	14:00~15:15	16:00~17:15	18:15~19:30	19:45~21:00
------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

※受付は利用時間の15分前から行います。

- 1回に利用できる人数は7名以内とします。（先着順）
- 利用者間の間隔を確保するため、一部の器具を使用禁止とし間引きします。
- 雨天時、特に風を伴い窓の開放ができない時は、換気ができないことから利用を中止します。
- 東京圏並びに古河市内外において、新型コロナウイルスの感染が拡大した場合は、施設の判断で利用を中止することがあります。
- 最初に利用する際（今年度会員登録の際）には、利用制限や注意事項を理解し遵守する旨の誓約書を提出していただきます。
- 受付時に検温を実施するとともに、チェックシートの提出をお願いします。体温が高い場合ははじめ、チェックシートで問題がある場合は利用を禁止します。
- 更衣室、ロッカーは一部利用可能ですが、着替えた上で来場するなど極力利用を控えてください。
- 利用できる者は、人数・時間を制限していることから、原則として令和元年度登録会員に限定します。（新規会員は募集しない）

## 【利用上の注意事項】

- マスク着用：利用者はマスクを必ず持参し、館内ではトレーニング時以外は必ず着用すること。トレーニング中の着用は任意としますが、補助者をつけてトレーニングする場合は、飛沫感染防止のためトレーニング者、補助者ともにマスクを必ず着用すること。
  - \*マスクを持参していない場合は、利用を認めない。
- 検温：利用者はすべて自宅で検温し、熱がないことを確認してから来場すること。
- 清掃：使用した器具のシート等が濡れた場合は、持参したタオルで必ず拭き取ること。
  - \*利用者はシート拭き専用のタオルを持参すること。
- 消毒：使用した器具について、体や手指が触れた部分はその都度利用者が消毒すること。
  - \*消毒セットは施設で貸与します。
- 換気：密閉を避けるため、トレーニング室の窓は常時開放します。
- 感染防止の対応
  - ・体育館入館時をはじめトレーニングの前後などは、手指の消毒や、石鹸による手洗い励行を徹底すること。
  - ・練習中・休憩中を含めて、密接を防止するため利用者間の距離を適切に保持すること。（2m以上）
  - ・室内で会話をするときは、マスクを必ず着用すること。
  - ・大声での会話や、大声をあげてのトレーニングは禁止とします。

○高齢者及び基礎疾患をお持ちの方等は、重症化のリスクが高いため、利用にあたっては感染防止のために細心の注意を払ってください。…手指消毒・手洗いの徹底、マスク着用など

#### **【感染等の対応】**

○利用終了後2週間以内に、利用者もしくはその家族などが新型コロナウイルス感染症に感染するほか、疑いによりPCR検査を行った場合は、体育館事務所に速やかに報告してください。

#### **【最後に】**

トレーニング中のマスク着用は任意としますが、マスク（特に外気を取り組みにくいN95等のマスク）を着用して運動やスポーツを行った場合、十分な呼吸ができず人体に影響を及ぼす可能性があるほか、体温を下げるべく熱中症になりやすくなりますので注意してください。また、息苦しさを感じた時はすぐにマスクを外すことや休憩を取る等、無理をしないでください。

一方、新型コロナウイルス感染症の感染を防止するためには、マスクの着用は非常に有効です。トレーニング時以外は必ず着用してください。