

トレーニング室・ランニングロードの利用にあたり

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、そして何より利用者ご自身の予防のため、当面の間、以下の対応をとっております。ご理解と厳守の上ご利用いただきますようお願い申し上げます。

◎利用時に**検温、体調確認**表を記入してください。

※質問事項のうち一つでも該当した場合は入館できません。(裏面参照)

◎利用時の**手指の消毒、手洗いの徹底**してください。

◎入室の**人数制限**（15人）をしています。

◎館内での**会話**は極力**控えて**ください。

◎館内では**マスク**を**着用**してください。

※**運動強度**を**控えて**ください。

※**熱中症等**に**注意**してください。

(特に外気を取り込みにくいN95等のマスクはご注意ください。)

※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など、無理をしないください。

◎**対人距離**をできるだけ**2m**を目安に保ってください。

◎**機器**を**間引き**対人距離を保っています。

※設置機器…ラボード3台、エアロバイク3台、筋トレマシン7台、ダンベルストレッチマット1枚

◎各機器は利用後に**必ず消毒**をしてください。

◎**ラボード**の上限速度を**10km/h**にしています。

◎**ラボード・エアロバイク**の上限時間を**30分**にしています。

◎**ランニングロード**は、目安**10m間隔**(**人数制限**19人)にしています。

◎**常時換気**(換気扇運転、窓・扉の開放)しています。

◎館内**滞在時間**をできるだけ**短く**してください。

◎**更衣室(シャワー室含む)**の利用を**中止**しています。

◎館内**スリッパ**を**撤去**しています。

◎**回数券**は**12月末まで**にご利用ください。

裏

以下の事項のうち一つでも該当した場合は入館できません！

- ① 平熱を超える発熱がある
- ② 体がだるい(強い倦怠感)
- ③ 咳が出る
- ④ 息苦しい
- ⑤ その他身体症状がある(頭痛、鼻水、味覚の異常等)
- ⑥ 過去2週間以内に風邪のような症状があり、受診・内服した
- ⑦ ⑥に該当した場合受診した結果、感染症と診断されている
- ⑧ 過去2週間以内の渡航歴がある
- ⑨ 濃厚接触者として経過観察を受けている
- ⑩ 同居家族や常時接触する人に発熱、咳などの症状がみられる

ご注意ください！

- ◎高齢者の方は、運動前の体調チェックと予防対策に万全を期してください。
- ◎糖尿病、心臓病、呼吸器疾患等の基礎疾患がある方、人工透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤を用いている方については、新型コロナウイルスに感染しますと重篤化の可能性がありますので、ご自身の安全のため、しばらくの間、ご入館について注意してください。

◀ (一財) 日本フィットネス産業協会：新型コロナウイルス感染拡大対応ガイドラインより ▶

野洲市総合体育館