

# トレーニング室感染防止策チェックリスト

使用前、ご記入してからご利用ください。

## 以下に該当する方は、ご利用になれません

- 体調不良（平熱を超える熱，風邪の症状）はありますか。  
はい                      いいえ
- 同居家族や身近な人に感染が疑われる方はいらっしゃいますか。  
はい                      いいえ
- 過去14日間以内に政府から入国制限，入国後の観察期間を必要と発表されている国，地域への渡航，並びに当該在住者との濃厚接触者がいらっしゃいますか。  
はい                      いいえ

## トレーニング室利用の際、以下のことを遵守します。

（以下の事項を必ずお読みいただいてから、口に☑チェック願います）

- トレーニング前後，手洗い，手指の除菌，うがいをおこないます。
- こまめな塩分・水分補給をおこないます。  
※但し，トレーニング室内は，飲食禁止となりますので，補給場所は，トレーニング室外（1階廊下のベンチ，もしくは2階談話コーナー）をご利用します。
- トレーニング以外は，マスク等を着用します。 ※マスク等持参
- トレーニング中，マスク等を使用する場合は，体調管理には十分気をつけます。
- マシン以外のスイッチ（エアコン，テレビ，照明）には，ふれません。
- マシンに汗がついた場合は，必ず，備え付けペーパータオルでふきとり，消毒します。
- 激しい呼気や大きな声でおこなうトレーニングは控えます。
- トレーニング室・更衣室では，できるだけ不要な会話は控えます。
- 人と人との間隔をできるだけあけて利用します。
- 密閉空間をさけるため，換気としてトレーニング室入口，南側大窓1箇所，東側小窓2箇所は常に開けた状態で使用します。

### 【使用上の注意事項】

- 密集・密接をさけるため，マシンの配置が一部変更してあります。
- 一部マシンとストレッチマットはご利用になれません。
- 各時間帯に係員が消毒作業をおこないます。

令和      年      月      日

体温                      °

トレーニング番号      -

氏名