

# 新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン

対象：楕形トレーニングルーム

## 1 3密の回避

- (1) 人と人の距離の確保（「密接」の回避）
  - ① 基本 2mは確保する。
  - ② 運動時は呼気の影響を避ける位置取りをする。
  - ③ 近距離での会話や発声を避けるため、ベンチ等の共用スペースの滞留を禁止する。
  - ④ 休憩の際は、他の人との間隔を 2m以上確保する。
  - ⑤ 施設内は、右側通行とする。
  - ⑥ 接触スポーツは制限する。
- (2) 施設内の混雑の緩和（「密集」の回避）
  - ① 利用人数の上限を設定し利用制限を行う。（「3 施設ごとの注意点等」参照）
  - ② 利用時間を短縮し滞在時間の制限を行う。（「3 施設ごとの注意点等」参照）
- (3) 換気設備の設置等（「密閉」の回避）
  - ① 一人あたりの必要換気量を確保する。換気設備のある施設については換気設備を常時可動し、必要換気量が確保できない場合は、30分に1回以上、5分程度、2方向の窓を全開にして、必要換気量を確保する。

## 2 その他の感染防止対策

- (1) マスクの着用
  - ア 職員がマスク着用を遵守するとともに、利用者にマスク着用の協力をお願いする。受付時や着替え時等のスポーツを行っていない際や会話をする際にはマスクを着用し、運動中マスクを外す場合は、適切な距離をとるようにする。
  - イ ウェイトルームはマスク着用とする。
- (2) 手洗い・手指消毒
  - ① 消毒液を入口に設置し、職員は定期的に、利用者は入場まえに手指消毒実施を徹底させる。
  - ② 不特定多数が接触する場所は定期的に消毒する。
  - ③ 手洗いは30秒以上行う。
  - ④ 職員はこまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施し、利用者にも同様の協力を求める。
- (3) 体調チェック
  - ① 職員に対して、出勤前に検温させ、業務開始前に体調確認を行う。発熱、風邪症状、嘔吐、下痢等の症状があれば、出勤を停止する。
  - ② 利用者は、原則として、入場時に体調確認、検温を行う。また入場時に氏名、年齢、住所、連絡先を記入する。

③ 職員また利用者は、利用前2週間における、つぎの事項の有無を確認し、いずれかに該当する場合は、利用停止とし帰宅する。

ア 平熱を超える発熱。

イ 咳、のどの痛みなどの風邪の症状。

ウ だるさ（倦怠感）、息苦しさ。（呼吸困難）

エ 嗅覚や味覚の異常。

オ 体が重く感じる、疲れやすい等。

カ 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触の有無。

キ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合。

ク 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。

④ 施設利用終了後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すること。

(4) トイレの衛生管理

① 不特定多数が接触する場所（便座、スイッチ、洗浄レバー等）は、管理者が定期的に清拭消毒を行う。

② トイレの蓋を閉めて汚物を流すようにする。

③ 消毒液、石鹼等は管理者が準備し、管理者の責任で衛生管理を行う。

④ 複数ある小便器は、1つおきに使用する。

(5) 供用する際のリスク軽減

① ベンチ等の供用スペースの滞留を禁止する。

② 供用する備品等は、定期的に消毒を行う。

③ 清拭消毒が難しい備品等については、貸出を行わない。

④ 共通のタオルの使用を禁止する

(6) 清掃・消毒

① 他人と共用する物品や複数の人の手が触れる場所を消毒用アルコールや市販の界面活性剤含有の洗浄剤、漂白剤を用いて定期的に清拭消毒する。（競技用備品、椅子、机、スイッチ、ドアノブ、手すり、蛇口等）

② 鼻水や唾液等が付いたゴミは、ビニール袋に密閉し処理をする。

③ ゴミを回収する際はマスクや手袋を着用し、脱いだ後は石鹼で手を洗う

④ 利用者または使用団体が出したゴミは出した者の責任で持ち帰る

### 3 施設ごとの注意点等

(1) 開放時間について

当面の間

平日(月曜除く): 午前9時から午後9時とする

土日祝祭日：午前 9 時から午後 9 時とする

(2) 利用時間について

当面の間、当日受付、先着順、利用時間最大 2 時間、下記の時間で総入れ替えとする

9：00～11：30(受付 8：45～10：45)

13：00～16：00(受付 12：45～15：15)

17：00～21：00(受付 16：45～20：15)

※閉館時間に消毒・清掃

(3) 利用について

① 上記利用時間帯での最大人数を 38 名とする

ア ウェイトルーム最大 10 名。

イ ランニング、マシーンルーム最大 28 名。

② 当面 **県内在住**、在勤、高校生以上の者のみとする。

③ **緊急事態宣言等の対象地域の個人・団体は利用不可とする。**

④ マスク着用とし、健康管理は自己責任とする。

⑤ 利用者はマシン等利用後、雑巾等で清掃及び消毒をする。

⑥ 密を避けるため、更衣室は使用しないよう運動が出来る服装での来館に協力する。

⑦ 当面シャワールームは使用不可とする。

⑧ 更衣室はトレーニングルーム用のみ使用可能で男女最大 1 名までとする。

⑨ 利用者は利用にあたりガイドラインを遵守する。

(4) チェックリストの作成・確認

管理者は感染拡大予防ガイドラインに基づき、利用毎にチェックリスト及び利用者名簿を作成・保存し、市または保健所等から要請があればすぐ提出する。

(5) 新型コロナウイルス感染拡大防止ガイドラインの内容が、状況の変化に応じて変更した場合、管理者は対応し、すみやかに利用者に告知する。