

トレーニングルームご利用上の注意点

大阪市経済戦略局スポーツ部

■ 次のガイドラインに基づいた運営を基本とする。

- ・ 感染拡大予防にかかる標準的対策（大阪府）
- ・ 社会体育施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン（スポーツ庁）
- ・ 「FIA フィットネス関連施設における新型コロナウイルス感染拡大対応ガイドライン」（（一社）日本フィットネス産業協会）
- ・ 基本事項

更衣室	ロッカー数の 1/2 を定員とする。
マスク	全館（トレーニングルーム含む）での着用必須
マシーン	いずれかの方法によること ・ 隣同士のマシンは使用不可 ・ マシーン間にアクリル板の設置 ・ 2m四方の距離を確保

■ 接触感染の防止

- 人の密度の管理
施設全体において 2m四方の距離を確保
- 消毒の徹底
高頻度で接触する部位は 高頻度での消毒を行う

■ 密閉の解消

- 十分な換気徹底、及び換気回数等から十分な換気量を確保
※ 1 時間の空気の入替え回数：3 回以上目安

■ 飛沫感染の防止

全館（更衣室・浴室・プールは除く）において必ずマスクやネックゲイター等で確実に鼻と口を覆う。

- トレーニングルームにおいてもマスク着用を徹底する。
 - ・ 有酸素運動の実施を前提として開発されたマスクの着用を推奨する。
 - ・ 呼吸困難による事故防止のため、管理者による巡回を強化する。
- 運動強度の制御（ランニングマシン 10 km/h の設定など）
 - ・ 呼吸困難な状況等が見受けられる方には、監視員が運動の強度を弱めたり休憩をとるよう指導をするので従うこと。

■ 地域の学校で休業の措置がとられている場合は、幼児・学童・中学生及び高校生の来場禁止

■ その他、施設管理者の指示に従うこと

新型コロナウイルス等感染症防止に伴う 施設利用ガイドライン

各位

新型コロナウイルス等の感染症を防止するため、以下の事項をご了承いただきますよう、お願い申し上げます。

- ◆施設内の全ての場所で、マスクやゲイターなど鼻と口をしっかり覆うものを常に着用してください。
レッスン中も含みます。着用されない場合は施設をご利用いただけません。
※マスク等のご持参を忘れた場合は、フロントでマスクを販売しております。
※マスク等を着用しても無理なく運動できるよう、レッスンのレベルを設定いたします。
- ◆施設内の人数を制限させていただくため、施設利用(レッスンの受講)は事前の予約制とします。利用される日時・クラスを事前にご連絡ください。
- ◆当面の間、更衣室は一度に 4 人までの利用としますが、窓が無いため入口の扉を常時開放させていただきます。また、更衣室内のトイレは使用不可となります。
- ◆施設の利用について
以下の症状のある方の利用はご遠慮ください。
1) 風邪の症状(くしゃみや咳が出る)や、37.3 度以上の熱がある方
2) 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさがある方
3) 咳、痰、胸部に不快感のある方
4) 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる方
5) 味覚や嗅覚の異変を感じられる方
6) その他、新型コロナウイルス感染の可能性が疑われる症状がある方
- ◆入館にあたって
○入館時に、チェックシートへの記入をお願いします。また「大阪コロナ追跡システム」登録にご協力ください。
○なるべく会話をせずに、会員カードを提示した上でご入館ください。
○入館時に、必ず手指のアルコール消毒を行って下さい。
※アルコールにアレルギーのある方は別途対応いたしますので、スタッフにお申し出ください。
- ◆館内の利用について
○ピラティスリフォーマーは 1 台おきの使用とします。使用後の除菌用ペーパータオル等による拭き取り消毒のご協力をお願いします。
○ストレッチ・ワークアウトエリアの各種マシンについても、使用後の除菌用ペーパータオル等による拭き取り消毒のご協力をお願いします。
○エアリアルヨガは、参加者の間隔を前後左右に 2m 以上確保した定員でレッスンを行います。
○館内トイレの使用前後に、トイレットペーパーと消毒スプレーで便座の拭き取り消毒をお願いします。使用後は、便座の蓋を閉めてから流すようにしてください。
○使い捨てのマスクを施設で捨てる場合は、袋に入れるなど対応にご協力をお願いします。
- ◆施設側の対応
○全スタッフ・インストラクターの出勤前と出勤時の体調チェック・検温・手洗い・うがいを徹底いたします。
○全スタッフ・インストラクターは全員マスクまたはフェイスシールドを常時着用いたします。
○室内の換気を行うため、屋内側の扉は常時開放とします。また、必要に応じて排煙窓を開放いたします。
○レッスン終了後は床・マット等のアルコール除菌を実施致します。エアリアルヨガに使用する布は毎回の除菌と共に、毎日 1 回洗濯をすることで衛生環境を保ちます。
○扉・ロッカー・カウンター・椅子など、接触がある箇所についてアルコール除菌を随時行います。

会員の皆さまにはご不便をおかけしますが、感染防止にご協力をよろしくお願いいたします。