

3階ランニングコース

【利用上のルール】

※「新しい生活様式」の実践にご協力ください

- ① 感染症予防のため手指消毒(アルコール)にご協力ください
- ② 一方通行(反時計回り)でご利用ください
- ③ロッカー、シャワールームの使用を禁止します
(休憩時や荷物置き場として、受付番号と同じNo.のイス・かごをご利用ください)
- ④ 観客席、トレーニング器具の使用を禁止します
- ⑤ 換気のため、窓、扉は常に開放にし、空調はONのままにします
- ⑥ 運動中のマスク着用は個人の判断によるものとしますが、受付・着替えなど運動していないときは必ずマスクを着用してください
- ⑦ 咳エチケット(咳をするときは口を塞ぐ等)に気を付けてください
- ⑧ 感染予防の観点から少なくとも2mの距離を空け、可能な限り接触機会を減らすような工夫をお願いします(ランニングは10m、ウォーキングは5mの距離を保つのが理想です)
- ⑨ 手洗いはこまめに、石鹸を使用し、30秒以上行いましょう
- ⑩ 時間入れ替え制のため、終了後は、施設内にとどまることなく速やかに帰宅しましょう

【消毒について】

- ① ご利用になった、イス・かごの消毒をお願いします
- ② 受付で、消毒セットと手袋をお渡ししますので、**消毒液(0.05%次亜塩素酸ナトリウム液)を含んだ雑巾で拭いた後に、水拭き用の雑巾で必ず水拭き**してください

【提出物について】

利用終了後、以下について必ず提出をお願いします。

- ① 「利用者体調チェックシート」：利用者全員について記入してください
- ② 使用済みの「消毒セット」：準備の都合上、速やかに返却してください