

# トレーニング室

## 【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 密を避けるため、器具の数を減らしてあります
- 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 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
- ⑤ 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
- ⑥ 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
- ⑦ 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(強度が高い運動の場合などは呼気が激しくなるため、より一層距離を空ける必要があります)
- ⑧ 手洗いはこまめに、石鹸を使用し、30秒以上行いましょう
- ⑨ 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 **使用前後のトレーニング器具の消毒**をお願いします
- ② 受付で、消毒セットをお渡ししますので、**消毒液(アルコール)**を雑巾に噴霧し、**拭くようにしてください**
- ③ ご利用になった**イス・かごの消毒**もお願いします

## 【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