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，□に㋹チェック願います）

●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