

ラーク所沢トレーニングルームの使用ガイドライン

1 使用にあたって

感染症防止対策及び感染予防として、以下のとおり使用人数及び使用時間等の制限を設ける

- (1) 利用できる人は、ラーク所沢の講習会を終了した方に限る
- (2) 利用時間は1日1回2時間までの入替制とし、以下の利用区分とする
- (3) ①10時00分～12時00分 ②13時00分～15時00分
③15時30分～17時30分 ④18時00分～20時00分
- (4) トレーニングルーム1…各時間の定員は5人とする
トレーニングルーム2…各時間の定員は2人とする
- (5) 利用の受付は、利用日の一週間前（月曜に利用する場合は、前週の月曜）の8時30分から電話又は窓口による予約制とする、ただし、当日に空きがあれば利用を認める
- (6) 利用は週3回までとする
- (7) 更衣室、ロッカー、シャワー室の利用は停止する
- (8) 雨天時は排煙窓を閉め換気が不十分になるため、利用中止になる場合がある
- (9) 新規の講習会は当面の間実施しない
- (10) 受付の際は、必ず健康チェック表を記入し提出すること
※この情報は必要に応じて保健所等の公的機関へ提供されることを承諾する

2 トレーニングを行う際の留意点

- (1) 十分な距離の確保（トレーニングの種類に関わらず、周囲の人となるべく距離を開けること）※介助者や誘導者の必要な場合を除く
- (2) スペースを確保するため、トレーニング機器の利用を制限する
- (3) トレーニング中に唾や痰を吐くことを行わないこと

3 使用者の健康確認

以下の事項に該当する場合は、自主的に利用を見合わせる

- (1) 体調が良くない場合（例：発熱、咳、咽頭痛、呼吸困難、嗅覚味覚異常の症状、など）
- (2) 同居家族や身近な知人に感染が疑われる場合
- (3) 過去2週間以内に、感染が引き続き拡大している国・地域への訪問歴がある場合

4 感染防止を意識した使用

- (1) 咳エチケットやマスクを着用し、手洗い、手指の消毒を徹底する
- (2) トレーニング機器使用後は、必ずペーパーと消毒液で汗等を拭き取ること
- (3) 利用中は、大きな声で会話をしないこと
- (4) ごみは各自持ち帰ること

5 新型コロナウイルス感染症を発症した場合の連絡

使用終了後2週間以内に、使用者が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、速やかに報告すること

6 その他

感染防止のために施設管理者が決めたその措置の遵守及び施設管理者の指示に従い利用すること、また、感染対策の効果を見極めながら、施設利用を段階的に緩和していく