

トレーニング室使用に係るガイドライン

令和2年6月1日

トレーニング室の営業再開に向けて、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に向けた適切な対策の実施を踏まえ使用に際してのガイドラインを設定する。

1 事前の情報提供

三重交通 G スポーツの杜鈴鹿ホームページに本ガイドラインを掲載して、利用者に情報提供し、理解と協力を求める。

- 来場前に検温し、マスクを着用する。
- 入場前に手指消毒を行う。
- 体調不良の者については、入場及び利用を許可しない。
- 使用できないマシンもあることを案内する。(ダンベル、ストレッチマット)
- 利用時間は、9時から21時とする。

2 入室前

(1) 利用時間制限

- 1回の利用を2時間以内とする。

(2) 利用器具制限

- 適切なソーシャルディスタンスの確保のため、スタッフは当日使用できるマシンを掲示等によって明示する。

(3) 利用人数制限

- 同時に入室できる人数(水泳場トレ室5人、体育館トレ室10人)を設定し、超過した場合は待機を求める。

(4) 体調確認

- 体調確認、検温確認を行う。状況により検温を行う。

3 使用中

(1) 利用者の体調

- スタッフは、利用者の体調の把握に努め、体調不良者がいた場合、利用の中止を求める。また状況に応じて名前・連絡先の提出をお願いする。

(2) トレーニング室内の環境保持

- スタッフは、常時換気に努め、必要に応じて送風機等も使用する。

(3) ソーシャルディスタンスの確保等

- マシンは、適切な距離を確保して稼働する。(当日休止させるマシンもある)

4 使用後のマシン等の消毒

- 利用者は、事後、自身でマシンの消毒を行う。
- スタッフは、定期的にドアノブ・手すり・スイッチなどの消毒を行う。

5 その他の予防対策

- 手指消毒用アルコールを設置し、手指消毒を徹底する。
- 受付口に透明の防護用仕切りを設置する。

使用できるマシンについて

【水泳場トレーニング室】

- ダンベル、ストレッチマット以外は使用可能
- 使用台数の制限があります。

【体育館トレーニング室】

- 毎日使用可能マシン
 - ・ランニングマシン（使用台数制限有）
 - ・エアロバイク（使用台数制限有）
 - ・レッグカール&エクステンション
 - ・アブドミナルボード
 - ・ストレッチステーション

- 月・水・金・日曜日に使用可能マシン
 - ・ベンチプレス
 - ・スクワット
 - ・クラブストライド

- 火・木・土曜日に使用可能マシン
 - ・ラットマン
 - ・バックマシン
 - ・バタフライマシン

ご協力、ご理解いただきますようお願いいたします。