

## 入間市市民体育館トレーニング室の使用ガイドライン

本ガイドラインは、入間市市民体育館トレーニング室の使用に伴い、入間市で定める「入間市主催事業等の開催における新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン」等に基づき、施設使用者に遵守いただきたい事項について示したものです。なお、本ガイドラインについては、国（厚生労働省、スポーツ庁等）及び埼玉県の方針や、入間市新型コロナウイルス感染症対策本部会議の方針に基づき、適宜見直しを行うものとしします。

### 1. 基本的な感染症防止対策

- (1) 過去2週間以内に、体調が悪い方（発熱、嗅覚や味覚の異常、息苦しさやだるさ、咳やのどの痛みといった風邪の症状が見られる方）は使用を控えてください。
- (2) 過去2週間以内に、同居家族や身近な知人に感染が疑われる場合は、使用を控えてください。
- (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は、使用を控えてください。
- (4) 使用当日にご自宅等で必ず体温を測定してから、ご来場ください。
- (5) 施設への来館時、館内での休憩時は、必ずマスクを着用してください。  
なお、運動時のマスク着用については、熱中症防止等の安全面を優先しご判断ください。
- (6) 入館時及び退館時は体育館出入口に設置の消毒液で手指を消毒してください。  
トレーニング機器については管理者が適宜消毒清掃しますが、使用後には窓口でお渡しする消毒用品を使用し、消毒作業をしてください。
- (7) 「新型コロナウイルス感染防止対策チェックリスト」の内容について同意のサインとその日の使用者の体温を記載し、原則使用前に窓口へ提出してください。
- (8) 使用中は、大きな声で会話等はしないでください。
- (9) ごみは各自持ち帰りをお願いします。
- (10) ワクチン接種を完了された方についても、同様に各ガイドラインを遵守した使用をお願いします。また、接種直後の方については、体調に十分配慮した使用をお願いします。

### 2. トレーニング室の使用制限

- (1) 使用できるのは、トレーニング機器取扱説明会を修了した方のみです。  
トレーニング機器取扱説明会を希望する方は、窓口までご相談ください。
- (2) 1回の使用時間は2時間です。延長を希望する方は、窓口までお申し出ください。  
申請の際に入場定員に達していない場合は、延長ができます。
- (3) 一度に入場できる方は、22名までとします。

- (4) 館内の換気扇は稼働しますが、雨天時以外は、トレーニング室の小窓を開け、換気を行ってください。なお、最後の使用者は、小窓を閉めてお帰りください。
- (5) トレーニングの種類に関わらず、他の使用者とは十分な間隔（2m）を開けてください。※介助者除く
- (6) トレーニング中に唾や痰を吐かないでください。
- (7) ランニングコースは利用できます。（60人を上限とする）
- (8) 使用できる機器は次のとおりです。

ベンチプレス&ショルダープレス	○	
レッグプレス&バックキック	○	
レッグカール&エクステンション	○	
バタフライ&ローイング	○	
アームカール	○	
プルオーバー	○	
ラットプルダウン	○	
ロープーリー	○	
コードレスバイク（V75i）	○	2台
コードレスバイク（V65Ri）	○	2台
アブドミナルボード（腹筋台）	○	
バックエクステンション（背筋台）	○	
ランニングマシン（トレッドミル 1200）	○	2台
ステアクライマー	○	
サンドバック	○	
ボールリバウンド	○	
ツイストマシン	○	
ローイングマシン（ボート漕ぎ）	○	
ストレッチングボード	○	
カールストレッチベンチ	○	
スポーツタイマー	○	
ストレッチマット（青）	○	
肋木・雲梯セット	○	
握力計	○	

### 3. その他

- (1) 感染防止を目的とする本ガイドラインを遵守いただけない場合は、許可後であっても使用をお断りさせていただく場合がございます。なお、許可書発行後に許可取消となった場合には、原則使用料の返金はいたしませんので、ご了承ください。
- (2) 施設使用后2週間以内に、新型コロナウイルス感染症を発症した方がいる場合は、速やかに医療機関を受診するとともに、施設管理者へ報告してください。
- (3) チェックリスト等で取得した個人情報については、原則1カ月で処分いたしますが、必要に応じて、保健所等の公的機関へ提供しますので、予めご了承ください。
- (4) 国（厚生労働省、スポーツ庁等）及び県の対処方針、入間市新型コロナウイルス感染症対策本部会議の方針等が修正された場合はその内容を踏まえて適宜見直しを行います。