

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利用再開に伴い、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、施設利用者の活動に関する事項について示したものです。

本ガイドラインを遵守いただき、ご利用をお願いいたします。

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）は利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、利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、利用を控えてください。
- (4) 利用日当日、ご自宅等で必ず体温を測定してください。
- (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。
- (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。
- (7) 利用するにあたり、「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参加者の体温を記載し、窓口に提出してください。
- (8) 利用中は、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。

2. トレーニング室の利用制限

- (1) 利用できるのは、トレーニング機器取扱説明会を修了した方のみです。
- (2) 利用時間は、2時間までとします。当面の間、延長はできません。
- (3) 一度に入場できる方は、5名までとします。
- (4) 当面の間、トレーニング機器取扱説明会は開催しません。
- (5) 共用のタオルは設置しません。各自タオルをご持参いただき、各機器を使用後、拭いてください。
- (6) 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、最後の利用者は、小窓を閉めてお帰りください。
- (7) トレーニングの種類に関わらず、他の利用者とは十分な間隔（2m）を開けてください。※介助者除く
- (8) トレーニング中に唾や痰を吐かないでください。

(9) 当面の間、ランニングコースは使用出来ません。

(10) 使用できる機器は次のとおりです。

(感染防止のため、トレーニング機器の利用制限を行います。)

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)	○	1台
コードレスバイク (V65Ri)	○	1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)	○	1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) 感染防止のための本ガイドラインを遵守いただけない場合は、利用を中止させていただきますことがあります。許可書発行後に利用中止となった場合には、原則使用料の返金はいたしません。

(2) 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、医療機関を受診するとともに、施設管理者へ速やかに報告を行ってください。

(3) 取得した情報については、必要に応じて、保健所等の公的機関へ提供します。