

～施設のご利用にあたってのお願い（成人様）～

1. 施設のご利用について（具体的予防策）

クラブ内の感染予防をするためには、皆様のご協力が必須となります。以前の利用の仕方と異なる箇所がございますが、何卒ご理解ご協力をお願いいたします。

（1）滞在時間（来館から退館までの時間）

合言葉 健康のために運動を「パッと運動、パッと帰宅！」

ご利用後は速やかな帰宅の協力をお願いいたします。

（2）ご来館時・ご利用中

- ・ FIA「新型コロナウイルス等感染予防及び拡散防止へのご協力のお願い」（以下、FIAからのお願い）をご確認いただき利用判断をお願いいたします。
- ・ 朝の開場は、開館時間まで玄関扉を施錠いたします。暑さ、寒さによる健康被害を避ける上でもなるべく玄関前にお並びにならないよう時差来館にご協力ください。
- ・ 予め自宅などで体温チェックを実施し、発熱がある場合は来館をお控え下さい。
- ・ ご来館時、ご利用時は必ずマスク着用をお願いいたします。
- ・ 入り口で手指消毒をお願いいたします。掌だけではなく、指先、手の甲などを丁寧かつまんべんなく実施してください。ご自宅、お車で消毒した場合においても再度入口での消毒にご協力ください。
- ・ フロントやプール、ジムなどで健康状態についてお声がけさせていただきます。
- ・ 館内利用中は、顔を触る、マスクを触るなどしないようご注意ください。
- ・ 手指消毒の為、ご自身で携帯用のアルコールスプレーなどご持参いただき適宜ご利用いただくと感染防止に大変効果的でありがたいです。
- ・ 激しい運動は飛沫量が増えるため、あまり追い込んだトレーニングをしないようご協力ください。
- ・ 咳やくしゃみをする場合は咳エチケットにてお願いいたします。または続く場合は速やかにご帰宅をお願いいたします。
- ・ お客様同士の会話をなるべくお控え頂き、お互い滞在時間が長くないよう配慮し合い、「パッと運動、パッと帰宅！」を合言葉にご利用ください。
- ・ フロントにビニールカーテンを設置し飛沫防止をいたします。聞き取れない場合は恐れ入りますが再度お声がけくださいませ。

（3）トレーニングジム

- ・ 入り口での手指消毒を毎回来場前後に必ずお願いいたします。

・ご利用時は必ずマスク着用をお願いします。※1

(※1 マスク着用による体温上昇などで熱中症のリスクが高くなる為、いつもよりも呼吸がツライ、体がキツイ・ダルイと感じる前に運動を中止してください。無理なマスク着用にならないよう運動レベルの調整をして下さい。マスク着用による健康被害(既往歴等の症状悪化)を心配される方はスタッフにご相談ください。マスク着用に関係なくこまめに水分補給を行いましょう。)

- ・有酸素系マシンはできる限り利用者同士の間隔を空けてご利用してください。
- ・マシンとマシンの間に飛沫防止シートを設置している箇所があります。
- ・専用タオルを使用し、除菌スプレーによるマシンの除菌協力をお願いいたします。
- ・場内を換気するため扉や窓を開放いたします。暑さ、寒さ対策をお願いします。

(4) スタジオレッスン (フリーZONE、カルチャー教室)

- ・必ずマスクの着用と、アルコールで手指消毒を行った上でご入室ください。
- ・熱中症など十分ご注意ください上でマスク着用をお願いします。運動強度をご自身で調整してください。具合が悪くなりそうな場合は早め退室をお願いします。
- ・順番待ちなどでお並びになる場合は、間隔を開け並び、会話をお控え下さい。

(5) プールレッスン

- ・レッスン中は、会員様同士の会話はなるべくお止めいただくようお願いします。
- ・多数のレッスン参加で滞在時間が長くないようご協力をお願いいたします。

(6) ロッカー・パウダールームにて

- ・ロッカーは隣り合わないよう間引き利用といたします。使用できるロッカーがない場合はフロントにご相談ください。
- ・室内はマスク着用にご協力いただき、なるべく会話をお控えください。
- ・ロッカーのノブなどスタッフにより除菌を行いますが、お客様もご自身で携帯用のアルコールなどにより消毒などしていただけると大変ありがたいです。ご自身を守るためにもご協力をお願いいたします。

(7) お風呂

- ・浴室内での会話はお控え下さい。
- ・サウナを利用する際は、なるべく密集しないようご利用ください。混雑時は時間を置くなどして譲り合ってご利用ください。会話もお控え下さい。

(8) 休憩スペース

- ・なるべく飲食をお控えください。(食べかす、飲みこぼし、滞在時間に注意)
- ・数人が集まっての会合禁止。なるべく会話をお控えください

(9) エレベーター

- ・ご利用は2名以内で間隔をとるようお願いいたします。
- ・足腰が元気な方は階段利用のご協力をお願いいたします。
- ・混雑しそうな場合はお待ちいただくか、階段をご利用ください。
- ・エレベータールーム内での会話はお控えください。

(10) その他

- ・感染予防に係るサービス及び各種物品の使用制限などは、近隣地域の感染状況を判断して随時検討し予告なく変更する場合がございます。
- ・地域に感染の拡大が認められた場合には、県の要請等も判断し速やかに感染拡大防止策を講じます。「FIAからのお願い」と本紙「クラブからのお願い」は今後の感染状況の拡大や収束状況により内容が変化することもございますので予めご了承ください。今後地域の生活圏内において、感染拡大の可能性が報告された場合、休業の判断をする場合がございます。
- ・館内のドアや窓は換気の為、開放する場合がございます。

～スタッフの感染対策～

(1) 以下の場合は勤務いたしません。

- ・過去48時間以内に熱がある場合
- ・倦怠感、息苦しさがある場合
- ・その他、「FIAからのお願い」の項目に当てはまる場合

(2) 勤務中はマスク着用をいたします。プール内はその限りではございません。

(3) こまめな手洗いをを行い感染予防に努めます。

(4) スタッフ当日の健康状態を館内に掲示いたします。

(5) 適度に運動して免疫力を高める努力をいたします。

令和3年8月10日

フィットネスクラブエフバイエー長野

～健康 ZONE100～