

# トレーニングマシンの利用上の注意点

トレーニング中は、日常生活よりも高い強度の身体活動を行うことから、呼吸が活発になり、激しくなる場合もあるため、新型コロナウイルス感染症対策のため、次の事項をお守りのうえご利用ください。

○ 次のいずれかに一つでも該当する場合は、利用できません。

- ・ 体調不良(発熱、息苦しさ、だるさ、咳・咽頭痛などの症状)の方
- ・ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる人がいる方
- ・ 過去2週間以内に感染拡大している地域や国に訪問した方

○ 利用前に、名簿を記載し、利用終了後に事務室に提出してください。

※ 利用者の氏名、連絡先等の個人情報は、必要に応じて保健所等の公的機関に提供する場合がありますので、ご了承願います。

○ 利用前に、消毒用アルコールで手指を消毒してください。

○ 利用できる機器は、次のとおりです。

(「使用可」の面が表になっています。)

- ・ ランニングマシン 2台
- ・ サイクルマシン 2台

※「使用禁止」・「未消毒」の紙が貼られている機器は、使用できません。

○ 機器を使用した後は、「使用可」の紙を裏返して、「未消毒」の文字を表にしてください。

※ 機器の消毒は管理人が行います。

○ 機器や床についた汗は、自分のタオルで拭き取ってください。

- トレーニングを行っていない間は、マスクをご着用してください。
- トレーニング中のマスクの着用は、利用者各自で判断してください。
  - ※ マスク（特に外気を取り込みにくいN95等のマスク）を着用してスポーツを行うと、十分な呼吸ができず人体に影響を及ぼす可能性がありますのでご注意ください。
- マスクのご着用ができない場合は、咳・くしゃみの際はハンカチやティッシュ等で鼻と口をおおい、他の人から顔をそらす等の咳エチケットをお守りください。
- 他の利用者とは十分な距離(2m程)を取ってください。
- トレーニング中は、会話を控えてください。
- タオル等を他の人と共有しないでください。
- 本書の内容をお守りいただけない場合は、ご利用をお断り又は中止していただく場合があります。

(留寿都村教育委員会)