

健康増進センターの利用再開に伴う感染症予防対策（利用者向け）

利用者が遵守すべき事項

- 以下の事項に該当する場合は、自主的に利用を見合わせる
 - ・体調がよくない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）
 - ・利用前2週間における以下の事項の有無
 - 平熱を超える発熱
 - 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状
 - だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）
 - 嗅覚や味覚の異常
 - ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
 - ・過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
- 施設の利用前に検温を実施すること
- 施設の利用受付時に、市原市スポーツ施設来館者情報及び同意書へ記入すること
- マスクを持参すること（受付時や着替え時等のスポーツを行っていない際や会話をする際にはマスクを着用すること）
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施すること
- 他の利用者、施設管理者スタッフ等との距離（できるだけ2m以上）を確保すること（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）
- 利用中に大きな声で話さないこと
- 感染防止のために施設管理者が決めたその他の措置の遵守、施設管理者の指示に従うこと
- 施設利用前後のミーティングや懇親会等においても、三つの密を避けること

利用者が運動・スポーツを行う際の留意点

- 十分な距離の確保（室内利用者は25人までとする人数制限を行います）
 - ・運動・スポーツの種類に関わらず、運動・スポーツをしていない間も含め、感染予防の観点から、周囲の人となるべく距離（※）を空けること（介助者や誘導者の必要な場合を除く）
 - ・強度が高い運動・スポーツの場合は、呼気が激しくなるため、より一層距離を空けること
- 入場時・退場時に手指の消毒をすること
- タオルの共用はしないこと
- 飲食については、指定場所以外で行わず、周囲の人となるべく距離を取って対面を避け、会話は控えめにすること
- 各トレーニングマシンの使用後には、受付窓口で配付されるタオル使用し、各エリアに配置されている消毒液をタオルに吹き付けて、利用したマシンの拭き取りを行う。
- フリーウェイトエリア内の利用者同士での補助をしないこと
 - ・エリア内に5人までの利用とし、1人あたり20分以内で利用すること
- 有酸素マシン（ランニングマシン、エアロバイク）は1台おきに使用すること
- 利用時間を2時間までとし、多くの方が使えるように延長利用をしないこと