

会員の皆様とスタッフの健康と安全のために取り組んでまいります。

スタッフ及び施設内の対策（お客様へのお約束）

□ 換気の徹底

密閉を避ける為に、空調の管理を行い、トレーニング中も扉を開けるなどの対策を行います。

□ 距離の確保

マシンスタジオの一部を利用制限し、密集を避ける対策を行います。

□ 消毒・除菌の徹底

入館の際は必ず手指の消毒をお願いしております。また、館内の様々な場所も消毒液や除菌スプレーを設置し、常時皆様にも除菌の徹底をお願いしております。スタッフはレジ内の現金や、施設内の共用設備及び備品に触れた後は手指の消毒を意識し、徹底を重ねていきます。

□ 来館時の検温

来館者の検温とチェック票等による体調の確認を行います。発熱や体調不良等の症状がある場合は利用をお断りする場合があります。

□ 感染リスクの低減

フロント及びマシンスタジオの一部ではビニールカーテンを設置し、感染リスクの低減を図ります。また、館内では向かい合っでの会話を控えていただくことや、横並びのレイアウトを推奨する等、飛沫感染防止に向けた対応を心がけてまいります。

□ スタッフの体調管理

スタッフは入社時と退勤時に検温を行い、チェックシートによる体調等の管理を行います。その際、37.0℃以上は、体調不良がないか、詳細の確認票にて確認を行い、37.5℃以上の発熱がある場合は勤務をさせず、自宅待機を指示し、解熱後は薬剤の内服がない状態から3日間は入社させない対応をとっております。

□ 感染拡大地域（※）への往来自粛

※当クラブでは1週間の10万人あたり感染者数が2.50人以上の都道府県を指定しております

スタッフは、感染拡大地域（※）への不要不急の移動を自粛し、やむを得ずスタッフが移動する場合は、必ず事前に報告を受け、往来があった日から原則14日間自宅待機する対応を行います。また、スタッフの家族についても感染拡大地域からの帰省等の移動を控えるよう依頼し、やむを得ず家族が移動する場合も、必ず事前に報告を受け、往来があった日から原則14日間自宅待機する対応を行います。

□ 懇親会等の自粛

スタッフは、家族以外での多人数での懇親会等への参加について、当面の間自粛します。

会員の皆様へのお願い

□ 体調の管理

体調が優れない、特に風邪の症状、発熱、強い倦怠感、息苦しさ等がある場合は来館を控えていただきますよう、強くお願いいたします。

□ 消毒液の利用

館内に消毒液等を設置しますので、入退館の際にご利用ください。。

□ トレーニングマシン・備品の除菌

ロッカーやマシンスタジオ等にも除菌スプレーやウェットティッシュ等を設置しております。使用した際は消毒・除菌のご協力をお願いいたします。

□ マスクの着用

飛沫防止のため、館内ではマスクの着用をお願いしております。（浴室・サウナを除く）

館内でのマスクをしない会話は、他の利用者への配慮として控えていただきます。

※山形県からの感染防止対策の徹底の要請及び一般社団法人日本フィットネス産業協会の感染拡大対応ガイドラインに基づき、咳やくしゃみ等の飛散を防ぐためにもマスク着用のご協力をお願いしております

※トレーニング時のマスク着用においては、事故を引き起こさないよう着用するマスク等に合わせた運動強度で利用することを基本とします。ただし、息苦しさによる不快感や、運動量に必要となる呼吸量がマスクによって妨げられ、呼吸困難による事故などを引き起こす危険性への配慮が求められるため、有酸素運動の実施を前提として開発されたネックゲイター、スポーツ用マスクやエチケットマスク等の着用を推奨します

□ 熱中症対策

こまめな水分・塩分の補給、休憩の確保、風通しの良い服装でのご利用をお願いします。

※マスクをしていつも通りの運動・スポーツをすると、運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなど調整をしてください。息苦しさを感じた時はすぐにマスクを外すことや、休憩を取る等、無理をしないでください。

運動をすると体温が上昇しますが、その際にマスクをしていると、さらに体温上昇をもたらし、発汗による脱水と一緒に、熱中症が発生する危険性がより高まります。
運動中のマスクを効果的に活用し、安全に楽しく中心して運動しましょう。

○運動中

- ・有酸素運動に際しては、時間は短め、強度も控えめに、体調チェックを怠らない。
- ・息苦しさ、脈拍の増加（ウェアラブルウォッチ等の数値を目安に）に気づけば、
先ずマスクをずらして鼻だけを出し、飛沫感染を防ぐために呼吸は鼻で吸い、口で吐く。



（苦しければ無理をせずマスクを下にずらして鼻から吸って、口で吐く）

- ・それでも症状が続けば、マスクを外して休憩し、水分補給を行う。
※その時には、周囲の人とのフィジカルディスタンスを保ち、かつ会話は控える。



（小休止と水分補給）

- ・複数の運動メニューを実施する場合は、適宜休憩を入れて水分補給を怠らない。
特に発汗量が多い場合には適宜体重を測定し、1%以上の減少に注意する。

○運動後

- ・体重、血圧、脈拍チェックを行い、運動前と比較して体重減少に見合った水分補給を心がける。
- ・ロッカールームでは会話はせず、洗顔やシャワーなどで汗を流すとともに、体温より低い水を浴び、全身の温度を下げるようにする。

<全体を通しての注意点>

マスクは他人からの飛沫を防ぐ予防効果はあまり認められませんが、他人への飛沫感染を防ぐためには有効です。一方で、運動時の熱中症の発症も、生命にかかわる危険な問題です。正しい知識を持ち、体調に配慮し、マスクの使い方にも留意し、無理をせず、安全で安心な運動を心がけてください。

□ 海外渡航歴のある方へ

2週間以内に海外渡航歴がある方のご利用をお断りさせていただいております。

□ 体調不良者・濃厚接触者等の排除

体調不良者、感染者との濃厚接触者や要健康観察に該当する方の施設利用は固くお断りいたします。

県域をまたいだ移動や、県外在住者との接触後、14日以内に咳や発熱等の症状が出た方の施設利用は固くお断りさせていただきます。

□ **感染拡大地域居住者との接触があった方の利用制限**

感染拡大地域の居住者で、来県後、14日を経過していない方の施設利用はお断りしております。

感染拡大地域の居住者と懇親会や食事等で接触する機会があった方は、接触があった日から14日間は施設利用をお控えください。

感染拡大地域から転入された方の入会申込については、健康観察のため、14日間の入会制限を行っております。

□ **距離の確保**

密集を避けるため、人と人との間に距離をとる（ソーシャルディスタンス）の対応を行っております。

エレベーター等の狭い場所では時差案内等の対策を行っております。

レッスン開始時間よりあまりにも早い来館は避けるようお願いいたします。

コロナ禍の情勢が続いておりますが、当クラブは会員の皆様と従業員の健康と安全に配慮し、感染症予防対策に取り組んでまいります。これからも安心してご利用していただけるよう、努めてまいります。今後とも変わらぬお引き立てを賜りますよう、重ねてお願い申し上げます。