

トレーニング志村-PERSONAL GYM-

感染拡大予防ガイドライン

【3密の回避】

①換気

- フロアー30分に1回以上、5分間程度、2方向の窓を全開にし換気を行う。

②施設内の混雑の緩和

- ジム利用者を1名、トレーナー1名の計2名にして密集しないようにする。
- 滞在時間を制限し、入館から退館まで2時間以内とする。
- 更衣室は設置しない。

③人と人との距離の確保(「密接」の回避)

- フロントは予約制、マンツーマン指導であるため開設しない。
- 最低1m(マスク着用のない場合2m)の対人距離を確保する。ハイタッチ等、近距離での人との接触を伴う活動、利用者の身体に接触する補助等行わない。

【その他の感染防止対策】

④マスクの着用

- マスクの着用についてトレーナーが遵守するとともに、利用者も原則着用(トレーニング時、呼吸が苦しい場合は外しても良いが2mの対人距離を確保する。)

⑤手洗い・手指消毒

- 入口に消毒設備を設置して、利用者の手指消毒を促す。
- トレーナーは、業務開始時や他者の接触が多い場所に触れた後、トイレの利用後などに必ず手指を消毒する。

⑥体調チェック

- トレーナーは、業務開始前に検温・体調確認を行う。
- トレーナーは、発熱(例えば平熱より1度以上)や軽度であっても風邪症状(せきやのどの痛みなど)、嘔吐・下痢等の症状がある場合は業務を停止する。
- 入場者に対して、発熱(例えば平熱より1度以上)や軽度であっても風邪症状(せきやのどの痛みなど)、嘔吐・下痢等の症状があれば入場しないように呼びかけるとともに、入口で入場者への検温、体調確認を行う。

⑦トイレの衛生管理

- 不特定多数が接触する場所(便座、スイッチ、洗浄レバー等)は、定期的(2時間に一度程度)に清拭消毒を行う。
- トイレの蓋を閉めて汚物を流すように表示を行い、促す。
- ペーパータオルを使用し、共用タオルを禁止する。

⑧休憩スペースのリスク軽減

- 休憩スペースの利用を休止する。

⑨喫煙スペースの使用制限

- 喫煙スペースを設けない。

⑩清掃・消毒

- 他人と共用する物品や複数の人の手が触れる場所を高濃度エタノールや市販の界面活性剤含有の洗浄剤、漂白剤を用いて利用者のトレーニング終了後、その都度、清拭消毒する。

<高頻度に接触する部位> トレーニング機材、ダンベル、バーベル、マット、カウンターテーブル、椅子の背もたれ、ドアノブ、電気のスイッチなど

- 鼻水や唾液などが付いたゴミ、ビニール袋に密閉して捨てる。ゴミを回収する人（トレーナー）は、マスクや手袋を着用し、脱いだ後石鹸で手を洗う。

⑪利用制限

- 当面、地域住民のみの利用とし、他地域からの不特定なビジター利用を休止する。
- 入退館時の時間の記録を残しておく。

⑫その他

- 感染発生時に備えての対策1・感染発生時に備えて、利用者の連絡先(氏名、電話番号など)を確認し、保管する。
- 感染発生時に備えての対策2・厚生労働省が提供する新型コロナウイルス接触感染アプリ(COCOA)の利用を促す。
- チェックリストによる毎日の確認を行い、1週間に1度県への報告を行う。

以上