

アルペンフィットネスクラブ甲府における

感染拡大予防ガイドライン

下記内容について、コロナ状況によるAFC甲府営業再開時に指針として設定・掲示・実行し、より安全安心にクラブ運営ができるよう徹底してまいります。

この指針は山梨県基準を元に、クラブ運営時における3密（密閉、密集、密接）を避けるための指針といたします。

ジム、ストレッチエリア（階段横）、浴室（男女）（源泉、足湯を除く）、ロッカー室（男女）に加え、スタジオ（レッスン）、サウナ、プール、スチームサウナ、パーソナルトレーニングについて、下記の通り運営いたします。ラウンジ、マッサージチェアについては状況を踏まえて順次再開の予定です。

① 換気設備の設置等「密閉の回避」

県基準：一人当たり室内運動施設1時間当たり60㎡、その他は30㎡の換気量確保または30分に1回5分程度2方向のドアを全開することで必要換気量を確保。

下記エリアにおいては、換気設備を常時稼働させることにより以下の換気量を確保し、一度に利用できる上限者数をそれぞれ設定。

3密の回避	施設における感染拡大予防ガイドライン	セクション	利用数（人） ※スタッフ、インストラクター含む
①換気設備の設置等 「密閉」の回避	一人当たり毎時60㎡の必要換気量 ※屋内運動施設基準 ※事務所スペースなどその他は30㎡/1人	ジム	60
		ストレッチエリア（階段横）	4
		スタジオA	25
		スタジオB	13
		1階トイレ（男）	2
		1階トイレ（女）	2
		1階トイレ（多目的）	1
		ラウンジスペース※1	4
		ロッカー室（男）	25
		ロッカー室（女）	30
		2階トイレ（男ロッカー室内）	2
		2階トイレ（女ロッカー室内）	2
		浴室（男）※サウナ含む	25
		浴室（女）※サウナ含む	30
		プール ※スチームサウナ含む	35
		2階トイレ（男プール通路）	2
		2階トイレ（女プール通路）	2
		事務所	4
		休憩室	3

※1 自動販売機は使用できますが、
現在椅子・テーブルの使用はできません

■スタジオA・B

レッスンを行っていないスタジオでは扇風機を回して各スタジオの扉を開放し、換気を実施。

■サウナ

30分に1度、5分間扉を開放し、換気を実施。

■スチームサウナ

30分に1度、5分間扉を開放し、換気を実施。

② 施設内の混雑の緩和「密集」の回避

県基準：利用者の制限により混雑管理、滞在時間制限・予約活用により大人数が集まらないよう管理。

3密の回避	施設における感染拡大予防ガイドライン	セクション	設定値
②施設内の混雑の緩和 「密集」の回避	■入場者の制限により混雑度を緩和すること ■滞在時間の制限や予約制の活用などにより同時に多数の人が集まらないようにすること ■動線の工夫やイベントの制限などにより施設内で過度に人が密集する機会を減らすこと	入場制限 全体の利用人数管理	各エリア上限を超えて 入場させない
		館内滞在時間	2時間半
		動線	対人距離1m以上確保 ※マスク着用時

■ジム

ジム（ストレッチエリアを含む）を一度に利用できる上限者数はスタッフを含め60名とする。常時スタッフが人数をチェックし、利用人数を管理。

有酸素マシン：前後左右1台おきとし、1m以上の間隔を確保、または、パーテーションを設置。

ウェイトスタックマシン：マシンを利用する際の間隔は1m以上あいているが、隣との仕切りがない箇所にはパーテーションを設置。

フリーウェイト：1人あたりの専有面積を最低3㎡確保し、補助およびトレーニングセッションは禁止。

ストレッチエリア：1人あたりの専有面積を最低3㎡確保し、1区画に1名のみの利用とする。

■ストレッチエリア（階段横）

ストレッチエリア（階段横）を一度に利用できる上限者数は、スタッフを含め4名とする。

常時スタッフが人数をチェックし、利用人数を管理。

1人あたりの専有面積を最低3㎡確保し、1区画に1名のみの利用とする。

■スタジオA・B

スタジオを一度に利用できる上限者数は、インストラクターを含めスタジオAを25名、スタジオBを13名とする。

■ベンチ

ベンチ利用時は対人距離を最低1m確保する旨を、注意喚起POPにて掲示し、徹底する。

■トイレ

トイレ前床にポイント（1m間隔）を付け、並んでもらう。

■エレベーター

一度に利用できる上限者数は2名まで、間隔1mを確保する旨を、注意喚起POPにて掲示し、徹底する。

■ロッカー室（男女）

ロッカー室を一度に使用できる上限者数は男性25名、女性30名とする。

一度に使用できるロッカーを男性25名、女性30名とすることで、人が集まることを避える。

マスク着用および対人間隔を最低1mの距離を確保する旨を、注意喚起POPにて掲示し、徹底する。

ロッカーは最低1mの間隔をあけて使用する。

隣り合うロッカーを使用する際には、同時使用とならぬよう1m（マスク着用がない場合は2m）の距離をとって待機する。

パウダールームは不可の箇所については、POP掲示および備品を撤去し、2m間隔を確保する。

■浴室（男女）

浴室を一度に使用できる上限者数は、男性25名、女性30名とする。

カランは1つおきに使用する。

湯舟ごとに人数を制限。

（女性：内風呂3名、水風呂1名、露天5名　男性：内風呂3名、水風呂1名、露天5名）

上限人数、浸かり方の例をPOPにて掲示。

源泉、足湯については当面の間利用を休止とする。

■サウナ

サウナを一度に使用できる上限者数は男女各3名とする。

サウナ内の利用可能箇所を各サウナに3か所ずつ設置し、POPにて表示。

■プール（メインプール、ジャグジープール、マッサージプール）

プールを一度に使用できる上限者数はスタッフ、インストラクター含め32名までとする。
プール監視担当スタッフが常時人数を管理。

メインプール5レーンは下記内容の使用方法とする。

- ① ウォーキングレーン2レーンを一つにまとめ1レーンとする。

一方通行、時計回りの移動とし、常に壁側に沿い歩くこととする。

- ② 50m以上泳ぐレーンを2レーン設置。

行きのレーン、帰りのレーンとし、壁まで到達した際は水中移動をし、隣のレーンへ移動し逆方向へ泳ぐこととする。（再度同じレーンを泳ぐことはないこととする）

- ③ 25mずつ泳ぐレーンを1レーンに分けて設定。密接状態を避けるため、各レーン一方通行の利用とする。（25mを泳ぐ場合は、泳いだ後プールから上がりスタート地点に歩いて戻る）

レーン内では前後2mの対人距離を確保する。

ジャグジープール、マッサージプールは上限者数を設定し、間隔をあけての使用とすること
とで密接状況を避ける。（ジャグジープール：1名、マッサージプール：3名）

■スチームサウナ

スチームサウナを一度に使用できる上限者数は3名とする。

スチームサウナ利用可能箇所を3か所設置し、POPにて表示。

③ 人と人との距離の確保「密接」の回避

県基準：最低1m（マスクなしの場合は2m）確保。専有面積を最低3㎡確保。対面する場合はビニールカーテン等で遮蔽。近距離での会話・発声をさける。

3密の回避	施設における感染拡大予防ガイドライン	セクション	設定値
③人と人との距離の確保 「密接」の回避	■最低1m（マスクのない場合は2m）の対人距離を確保すること ■席の配置が決まっている場合は、具体的な使用基準を定めること ■そうでない場合には、ひとり当たりの専有面積を30㎡として施設内の人数を制限すること ■人と人が対面する場合は、アクリル板、透明ビニールカーテンなどで遮断すること ■近距離での会話や発生を避けること	フロント	対応待ちのために、床に1m間隔のポイントを設置
			カウンターに飛散防止パネル
		スタジオ	2m間隔ポイントジグザグに配列
		ジム	カウンターに飛散防止パネル
		プール	カウンターに飛散防止パネル

■スタジオA・B（レッスン）

レッスン参加希望者は、フロントにて事前予約。整理券を受け取る。

開始5分前、スタッフ、インストラクターの誘導に従い、速やかにスタジオへ入場。

レッスン開始並びに終了後、スタジオ前での密接を避けるために、スタジオ周辺における集合、会話を禁止とする。

レッスンの際は、床に設置しているポイント（2m間隔）に従い、会員様を配置。

密接を避けるため、インストラクターの声掛け禁止、ハイタッチ禁止、背面指導（向き合わない状態）にてレッスンを実施する。

■パーソナルトレーニング

パーソナルトレーニング実施の際は、受講者、トレーナー共にマスクを着用、1mの距離をおく。

トレーナーはフェイスシールドを着用し、受講者に直接触れず指導を行う。

※密接状態を避けるため、リラクゼーションは当面の間休止。

【その他の感染防止対策】

④マスクの着用

県基準：従業員遵守、利用者周知

■利用者

入館中は必ずマスク着用とする。（入浴時、プール利用時を除く）

※スタジオにおいてもマスク着用を徹底する。

来館時マスクをお持ちでない方に対しては、クラブで用意した簡易的なマスクをお渡しし、着用とする。

マスクを着用して息苦しさ・心拍数が高く上がるまでの無理な運動はしない利用とする。

■従業員

業務中はマスク着用。マスクが手配出来ない場合は事前に会社から支給。

飛沫感染防止用パネルがない場所にて接客をする場合、フェイスシールドを着用する。

⑤手洗い・手指消毒・空間消毒

県基準：従業員は定期的に手洗い、利用者は入場時手指消毒・手洗い実施。鼻水や唾液がついたごみは、ビニール袋に密閉して捨てること。またごみ回収の際はマスク・手袋を着用し、脱いだあとはせっけんで手を洗うこと。

フロント、ジム、ロッカー前、ロッカー内、スタジオ前にアルコールまたは次亜塩素酸水等の消毒液を設置。入館時、退館時、ロッカーやジム利用時の使用を徹底する。

レッスン実施前に、参加者全員アルコールまたは次亜塩素酸水等の消毒液にて手指消毒を実施。

水道設置箇所には殺菌・消毒手洗いせっけん液（シャボネット）を設置。ハンドドライヤーは使用を中止。

風呂場での歯磨き、プールでの唾吐き行為の禁止。

従業員は出勤、休憩、退勤のタイミングでは必ず手洗い・うがいを実施。また他者の接触が多い場所に触れた後、トイレの使用後などには必ずアルコールまたは次亜塩素酸水等の消毒液にて手指を消毒する。

会員様へはうがい・手洗いをPOPにて励行。感染予防に協力をお願いする。

⑥体調チェック

県基準：検温（例：平熱より1度以上は不可）、体調確認（風邪症状、嘔吐、下痢不可）

■利用者

入館時フロント前にて検温または自宅にて検温し、フロントにて体温を報告。フロントスタッフは利用者に体温・体調を聞き取りし、体調チェック表へ記入。

発熱（平熱より1度以上）の場合や、軽度であっても風邪の症状（せき・のどの痛み等）、嘔吐・下痢等の症状がある場合は利用をお断りする。

クラブ利用者は、別紙「新型コロナウイルス感染リスクに関する同意書」に定める項目に同意、自己責任の上、利用を可能とする。

■従業員

出勤時にクラブ事務所または自宅にて検温。検温表への記入およびWEBにて体調チェック（検温）を各自報告。

発熱（平熱より1度以上）の場合や、軽度であっても風邪の症状（せき・のどの痛み等）、嘔吐・下痢等の症状がある場合には出勤停止。

⑦トイレの衛生管理

県基準：定期的に清掃。トイレの蓋は閉めて汚物を流す。ハンドドライヤー使用禁止。

ジム衛生状況管理表に従い、1時間に1回は不特定多数が接触する場所（便座、スイッチ、洗浄レバー等）はアルコールまたは次亜塩素酸水等の消毒液にて清拭消毒を実施。

蓋のないトイレ（1階多目的トイレ、2階男子プール便所、男子更衣室便所2穴の内1穴）は、確実に汚物を流すよう、蓋のあるトイレは、蓋を閉めて確実に汚物を流すよう、POPにて注意喚起し徹底する。

ハンドドライヤーは当面使用禁止。

⑧休憩スペースのリスク軽減

県基準：一度に休憩する人数を減らし、対面での食事・会話禁止。常に換気を行い、定期的に消毒すること。

従業員シフトを調節し、休憩室（従業員用）に極力人数が集まらないよう配慮する。休憩室に清掃消毒スプレーを設置し、接触箇所はこまめにアルコールまたは次亜塩素酸水等の消毒液にて清拭消毒を実施。

⑨喫煙スペースの使用制限

全館禁煙とする。

⑩清掃・消毒

(マシン、ジム清掃)

従業員：マシンのウエイト調整バー・手すり・肌接触箇所、モニター、冷水器、エレベーターボタン等を衛生状況管理表に基づいて、ジムスタッフが1時間に1回、アルコールまたは次亜塩素酸水等の消毒液を使用して拭き上げ。共有するペンなども消毒し「消毒済みケース」へ格納。

利用者：ジムエリアを利用する際は、ジム内に設置しているアルコールまたは次亜塩素酸水等の消毒液にて、利用毎にマシンなどの接触箇所の拭き取りをしていただき、従業員が状況を確認する。

(フロント、ラウンジ)

カウンター周り、冷蔵庫、水素水機、自販機等を衛生状況管理表に基づいて、フロントスタッフが1時間に1回、アルコールまたは次亜塩素酸水等の消毒液を使用して拭き上げ。共有するペンなども消毒し「消毒済みケース」へ格納。

(スタジオA・B)

機材等を使用するレッスンについては、レッスン終了後にスタッフが使用機材を清拭消毒。

(ロッカー室(男女))

1時間に1回ロッカー使用済み箇所、自販機、血圧計をアルコールまたは次亜塩素酸水等の消毒液にて清拭消毒を実施。

(プール)

冷水器、水道レバー、手すり(サウナ、トイレ含む)等はアルコールまたは次亜塩素酸水等の消毒液にて、1時間に1回清拭消毒を実施。

(レンタル用品)

衣類・タオル類は必ず洗濯済みのものを提供。使用後はフロントにて回収、洗濯カゴにて保管、毎日洗濯を実施。その他ヨガマット、シューズなどの用品については、使用後にフロントにて回収し、アルコールまたは次亜塩素酸水等の消毒液にて拭き取り、または吹きかけを実施。

(ドライヤー)

ドライヤーについては全数撤去し、フロントにて管理。極力ご持参いただき、お持ちでない方については、フロントにて消毒済みのものを貸出し、使用後にはフロントに返却いただき、スタッフがアルコールまたは次亜塩素酸水等の消毒液にて消毒を実施する。

(スタッフユニフォーム)

各自出勤の度に洗濯。

(ごみ箱)

館内ごみ箱設置の限定。男女ロッカー入口へ1台、プール1台、1Fフロントへ1台、計4台の設置とする。

マスクやチリ紙などの感染リスクが高いゴミについてはクラブ提供のゴミ袋へ投入し廃棄。ゴミ回収時は使い捨てのビニール手袋を着用し作業実施。

⑪県外在住者の利用制限

入会・トライチケット・施設1回利用の受付時に本人確認書類を提示頂く。県外在住者でないことを身分証明書で確認をする。

HP、SNSにて県外在住者は利用不可の旨を提示、クラブ入り口にもポスターを掲示。

⑫チェックリストの作成・確認

当ガイドラインの内容を基にチェックリストを作成。

チェックリストに従い毎日確認を行い、1週間分を県へ報告する。

⑬その他

金銭の授受の際にはマネートレーを使用。

当クラブでの感染防止の取り組みについてプリントアウトし、利用者に配布。感染防止の協力をお願いしていきます。

感染発生時に備えて利用者の連絡先を確認する。

厚生労働省が提供する新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）の利用を促す。

以上