

## 利用上のルール・留意点

### 1 体調等の確認

(1) 利用前2週間において次に該当する場合は、自主的に利用を見合わせてください。

□体調がよくない場合

(平熱を超える発熱、咳、のどの痛みなど風邪の症状、だるさ、息苦しさ)

□嗅覚や味覚の異常の場合

□体が重く感じる、疲れやすい等の場合

□新型コロナ陽性者との濃厚接触がある又は身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

□入国制限、入国後の観察期間がある国等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

### 2 利用上のルール

(1) マスク及びマイタオルを持参すること(運動を行っていない際や会話をする際にはマスク着用)

(2) こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒の実施

(3) 他の利用者、施設スタッフ等との距離(できるだけ2m以上)の確保

(4) 大きな声で会話、応援等をしないこと

(5) 感染防止のために決めた他のルール、施設スタッフの指示に従うこと

(6) ジャグジー、採暖室、ビート板の使用を禁止します。

(7) 更衣室脱水機の利用を一時中止とします。

### <運動を行う際の留意点>

(1) 当分の間、種目に関わらず接触を前提とした練習・運動、発声する活動はさけること

(2) 十分な距離の確保

□運動していない間も含め、周囲の人となるべく距離(少なくとも2m)を空けること

□強度が高い運動の場合は、呼気が激しくなるため、より一層距離を空けること

□マスクをしていない場合には、十分な距離を空けるよう特に留意

(3) 位置取り: 運動時に、前の人の呼気の影響を避けるため、十分に距離をとり泳ぐこと

(4) 運動中に、唾や痰をはくことは行わないこと

(5) タオルの共用はしないこと

(6) 飲食は、水分補給以外行わないこと

(7) 飲みきれなかった飲物等を指定場所以外(例えば駐車場等)に捨てないこと

### 3 利用後等のルール

(1) 利用後2週間以内に新型コロナを発症した場合は、施設スタッフに速やかに報告すること

(2) 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