

# 施設をご利用の皆様へ（練習・大会等参加者）

ご利用にあたっては、下記チェックリストに基づき、感染防止に努めてください。

## ☑ 守っていただきたいこと

- 以下の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせてください。
  - 体調が良くない場合（過去 14 日以内に発熱・咳・咽頭痛等の風邪症状、味覚・嗅覚に異常がある場合）
  - 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 日以内に感染が拡大している国や地域（特定警戒都道府県：緊急事態宣言対象）への訪問歴又は当該在住者との濃厚接触がある場合
- マスクを持参してください。（スポーツをしていない間や、会話をする際にはマスクの着用をお願いします）
- 屋内施設を利用する際は、中履きを持参してください。
- 消毒液（手指・運動用具用）は利用者の方で用意してください。
- こまめな手洗い（目安 30 秒以上）、アルコール等による手指消毒を実施してください。
- 他の参加者、スタッフ等との距離を確保してください。（できるだけ2m以上）  
※障がい者の誘導や介助を行う場合を除く
- 利用中は大声での発声、歌唱や声援または近接した距離での会話は控えてください。
- 大会等の主催者が定めるその他の感染防止措置を遵守し、指示に従うようにしてください。
- 利用団体等の代表者または利用者個人は、利用時において「利用者情報（氏名、年齢、住所、電話番号、利用当日の体温、利用前過去 14 日以内の体調等）」について確認することとし、リスト等を作成して、少なくとも1ヶ月以上保管してください。
- 新型コロナウイルス感染症を発症した場合、その利用団体等の代表者または利用者個人は、施設管理者や主催者に対して速やかに「利用者情報（リスト等）」を書面にて提出し、併せて、濃厚接触者の有無等について報告してください。
- 練習前後のミーティング等においても「密閉」「密集」「密接」を避けるよう努めてください。

## ☑ 施設利用時に留意していただきたいこと

- 十分な距離を確保してください。
  - 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、周囲の人となるべく距離を空けてください（できるだけ2m）※介助者や誘導者が必要な場合を除く
  - 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よう留意してください
  - 水泳時などで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してください
- 走る・歩く運動（ランニング、ウォーキング等）においては、前の人の呼気の影響を避けるため、可能であれば前後一直線に並ぶのではなく、並走、あるいは斜め後方に位置取るようにしてください。
- 運動・スポーツ中に、唾や痰を施設内に吐き出さないでください。
- タオルの共用はしないでください。
- 飲食時は周囲の人となるべく距離を取り、対面を避け、会話は控えめにしてください。
- 飲食物の回し飲みや、取り分けはしないようにしてください。
- ドリンク（飲み残しを含む）や弁当等のごみは持ち帰り、各家庭において適切に処分してください。



Aizuwakamatsu City

会津若松市

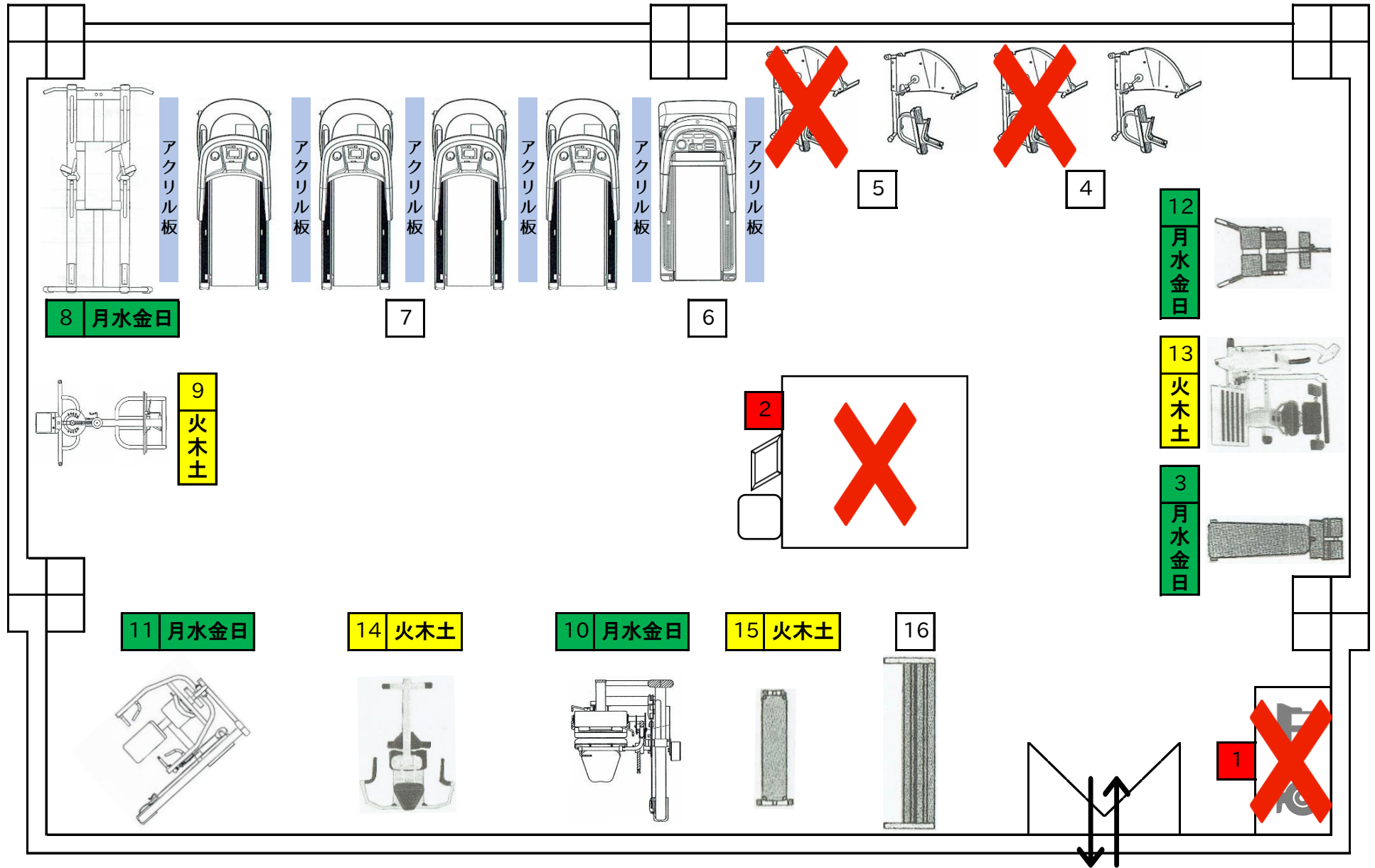


一般財団法人

会津若松市公園緑地協会  
<http://aizu-sportspark.jp/>



# 河東総合体育館トレーニングルーム利用制限案内図(12月25日以降のレイアウト)



1	体組成計・血圧計	5	コードレスバイクV67i	9	トータルヒップ	13	ROW LINK
2	ストレッチマット類一式	6	ラボードL XS	10	レッグ・カール&エクステンション	14	SHOULDER LINK
3	アブドミナルボード	7	ラボードL X E 1200	11	チェストプレス	15	フラットベンチ
4	コードレスバイク V67Ri	8	レッグレイズ・チン&ディップ	12	バックエクステンションベンチ	16	ダンベル一式 (1k g~10k g)

■ 月水金日のみ  
■ 火木土のみ  
■ 利用停止