**陸上競技場トレーニング室ご利用前のチェックリスト**

**新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、以下の内容についてご協力を**

**お願いいたします。**

**◎利用者の皆様へご利用上のお願い**

□　入室時に、検温のご協力をお願いいたします。

□　発熱（37.5度以上）のある方はご利用できません。

□　体調のすぐれない方は、ご利用の自粛をお願いいたします。

　□　マスクの着用をお願いいたします。（有酸素マシン使用時以外）

□　入室時の手指のアルコール消毒をお願いいたします。

□　マシン、機器のご使用後は都度、消毒による清掃をお願いいたします。

□　ご利用時は、２ｍ程度の距離の確保をお願いいたします。

□　お客様同士での会話等は極力お控えください。

　□　適度な水分補給をお願いします。

**◎ご利用上の制限事項**

〇　３密をさけるため、入室者は３０名までの制限をいたします。

〇　３密をさけるため、マシン・器具の使用制限をいたします。

〇　団体利用はご遠慮願います。

〇　密接をさけるためトレーニング指導、体力測定は当面休止いたします。

　　なお、トレーニング指導については、方法を変えて検討しています。

〇　フリーウエイトの補助は行いませんので、安全面に十分ご配慮のうえ、ご

利用ください。

　〇　更衣室は1名でのご利用をお願いいたします。

　〇　ご利用時間は2時間までとさせていただきます。

□上記内容に全て同意しトレーニング室に入室いたします。

　令和　　　年　　月　　日　　　　時　　分

　氏名 　緊急連絡先 - -