**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。

　・　室内シューズの着用をお願いします。（**貸し出しは行っておりません**。）

　・　COCOA接触確認アプリを可能な限りインストールします。

**◎ご利用上の制限事項**

・　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。

・　３密をさけるため、マシン・器具の使用制限をいたします。

・　団体利用はご遠慮願います。

・　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。

・　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。

　・　更衣室は1名でのご利用をお願いいたします。

　・　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 - -

※この個人情報は目的以外には使用いたしません。