

中楯スポーツセンターにおける
コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン

【1. 換気設備】

① トレーニングジム・スタジオ

- ・建基法換気量（施行令20条の2）に基づき、毎時480m³×4台の換気設備を常時稼働する。
- ・15分に1回、5分間、2方向（南面窓、東面窓）の窓を全開にする。

② 更衣室

- ・毎時480m³×2台（男女各1台）の換気設備を常時稼働する。
- ・15分に1回、5分間、2方向のドアを全開にする。
- ・更衣室・浴室は、同時にドアを全開にする。

③ 浴室

- ・毎時480m³×2台（男女各1台）の換気設備を常時稼働する。
- ・15分に1回、5分間、2方向のドアと東側窓を全開にする。

【2. 施設内の混雑緩和】

- ・最低1m（マスクの無いものは2m）の対人距離を確保する。
- ・一人当たり3m²を確保する。
- ・利用者の人数制限を行う。

① トレーニングジム・スタジオ

- ・トレッドミル、マシンの間隔は1m以上確保する。
- ・設置場所を移動できないマシンは1台おきに使用する等、使用できるマシンを制限する。
- ・全40台のうち、使用可能台数は、20台とする。
- ・使用可能最大入場人数（従業員を含む）は、トレーニングジムは、204m²で17名以内、スタジオは、110m²で**15名以内**にする。

② 更衣室

- ・ロッカーは、同時に1m（マスクのない人は2m）の距離が保てるよう、使用できるロッカーを制限し、人数が集まらないようにする。
- ・洗面台は、1台置きに使用し、1m（マスクの無いものは2m）の対人距離を確保する。
- ・更衣室の使用人数は、男性ロッカー室が24m²で4名以内、女性ロッカー室が30m²で5名以内とする。
- ・ハンドドライヤーは、撤去する。

③ 浴室

- ・シャワーは、2mの距離が保てるよう1台置きに使用する。
- ・サウナは、当面の間、閉鎖する。
- ・浴室の使用人数は、男性浴室は、30m²で5名以内、女性浴室は、35m²で6名以内にする。

【3. 人と人との距離の確保】

- ・近距離での会話や発声を避ける。

① 受付

- ・最低1m（マスクの無いものは2m）の対人距離を確保する。
- ・透明ビニールシートを設置し、遮断する。

② トレーニングジム・スタジオ

- ・トレッドミル、マシンの間隔は1 m以上確保する。
- ・設置場所を移動できないマシンは1台おきに使用する等、使用できるマシンを制限する。
- ・全40台のうち、使用可能台数は、20台とする。
- ・使用可能最大入場人数（従業員を含む）は、トレーニングジムは、204㎡で17名以内、スタジオは、110㎡で**15名以内**にする。

③ 更衣室

- ・ロッカーは、同時に1 m（マスクのない人は2 m）の距離が保てるよう、使用できるロッカーを制限し、人数が集まらないようにする。
- ・洗面台は、1台置きに使用し、1 m（マスクの無いものは2 m）の対人距離を確保する。
- ・更衣室の使用人数は、男性ロッカー室が24㎡で4名以内、女性ロッカー室が30㎡で5名以内とする。
- ・ハンドドライヤーは、撤去する。

④ 浴室

- ・シャワーは、2 mの距離が保てるよう1台置きに使用する。
- ・サウナは、当面の間、閉鎖する。
- ・浴室の使用人数は、男性浴室は、30㎡で5名以内、女性浴室は、35㎡で6名以内にする。

【4. その他の感染防止対策】

1. マスクの着用

従業員全員マスクの着用を厳守する。利用者は、原則としてマスク着用とする。マシンの使用時など、マスクを着用できない場合は2 m以上距離をあけるものとする。

2. 手洗い・手指消毒

入り口に消毒液を設置し、利用者に手指消毒を促す。従業員は、業務開始時、他者との接触後、トイレ利用後等には、必ず手指を消毒する。

3. 体調チェック

従業員は、業務開始前後の体温チェックを徹底する。発熱（平熱より1度以上）や軽度の風邪症状（咳やのどの痛みなど）、嘔吐・下痢などの症状がある場合には、出勤を停止する。入場者に対して発熱（平熱より1度以上）や軽度の風邪症状（咳やのどの痛みなど）、嘔吐・下痢などの症状がある場合には、入館を断る。原則として来館前に検温を行ってもらい、入り口で体温、氏名を明記してもらおう。検温を行っていない、体調不安がある場合、その場で検温を行う。

4. トイレの衛生管理

- ・便座、スイッチ、洗浄レバー等は、2時間置きに1回消毒清掃を行う。
- ・トイレの蓋を閉めて汚物を流す表示を行う。
- ・ハンドドライヤー、共通のタオルの使用を禁止する。

5. 休憩スペースのリスク軽減

休憩スペースを閉鎖する。

6. 喫煙スペースの使用制限
喫煙スペースを閉鎖する。

7. 清掃・消毒

1. 他人と共用する物品や複数の人の手が触れる箇所を高濃度エタノールを用いて定期的に清拭消毒する。

①受付・玄関

- ・ドアノブ等の定期清拭消毒を実施

②トレーニングジム

- ・全てのマシン、ストレッチマット清掃・消毒は利用者が使用前後に行い、従業員は、清掃・消毒が必ず行われているかを確認する。

③スタジオ

- ・レッスン開始前後に床面の消毒を行う。

④更衣室・浴室

- ・消毒液を設置し、利用者に消毒を促すと同時に従業員が定期的にロッカー清掃・消毒を実施する。

- ⑤ テーブル、椅子、ストレッチマット、トレーニングジム等複数の人の手が触れる場所の清掃消毒を従業員が2時間に1回実施する。

2. 鼻水や唾液等が付いたごみは、ビニール袋に密閉して捨てる。ごみを捨てる場合は、マスクや手袋を着用し、脱いだ後は石鹸で手を洗う。

【施設ごとの注意点等】

- ・緊急事態宣言の対象区域に在住する方の利用を制限する。
- ・3つの密が生じないようにする。

【ガイドラインの厳守】

- ・本ガイドラインに基づいたチェックリストを作成し、チェックリストによる確認を毎日実施する。
- ・週に一回程度、県にチェックリストの写しを提出する。

甲府市相生3-7-11
中楯スポーツ振興株式会社
代表取締役 中楯一弥