

2020年8月21日

会員各位

テルサフィットネスクラブ

TEL 023-646-8680

## 新型コロナウイルス感染予防及び拡大防止の為のお願い

拝啓 会員の皆様におかれましては、平素より格別のお引き立てを賜り誠にありがとうございます。また、日頃より当施設をご愛顧賜り厚く御礼申し上げます。

さて、当施設では、新型コロナウイルス等感染予防及び拡大防止の為、会員の皆様におかれましてはしばらくの間、下記を厳守のうえご利用頂きますよう、強くお願い申し上げます。

当クラブは、施設の衛生管理等には万全を期してまいります。しかしながら、全国的に見ますと、日に日に感染者数が増大している状況にあります。会員の皆様におかれましては、ご自身の健康管理には十分にご留意いただき、何卒ご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

敬 具

記

### 【施設利用にあたってのお願い】

◇全館において必ずマスクやネックゲイター等を使用し、鼻と口を覆うようにご着用ください。

※山形県からの感染防止対策の徹底の要請及び一般社団法人日本フィットネス産業協会の感染拡大対応ガイドラインに基づき、咳やくしゃみ等の飛散を防ぐためにもマスク等着用のご協力をお願いしております

◇チェックインの際は、体温計にて来館時の体温を測定し、「チェック票」または「体調等のご確認」用紙の項目をご確認ください。

◇館内に設置の消毒液をご使用の上、施設の利用をお願いします。

◇ソーシャルディスタンス（人との間に距離をとる）のご協力をお願いします。

◇ロッカールームでのマスクをしない会話はお控えください。

◇マスク等が着用出来ないエリア（浴室・サウナ等）での会話はお控えください。

◇マスクによる熱中症予防のために、以下の点にご注意ください。

#### ○運動前

- ・体調チェックを行う（体調不良時は熱中症が発生しやすくなるので運動はお控えください）
- ・体重、血圧、脈拍の計測を行う
- ・水分補給をする
- ・マスクは自分にフィットし、運動に適したもの（通気性・立体性のあるもの）を選ぶ

#### ○運動中

- ・有酸素運動に際しては、時間は短め、強度も控えめにして、体調チェックを怠らない
- ・息苦しさ、脈拍増加の際は、無理をせず、マスクを下にずらして鼻だけを出し、飛沫感染を防ぐために呼吸は鼻から吸って口で吐く



（苦しければ無理をせずマスクを下にずらして鼻から吸って、口で吐く）

- ・それでも息苦しさ等の症状が続く

※その時には、周囲の人との距離を保ち、かつ会話は控える

- ・複数の運動メニューを実施する場合は、適宜休憩を入れて水分補給を怠らない。特に発汗量が多い場合には適宜体重を測定し、1%以上の減少に注意する

※1%以上の場合には、適宜水分を補給する

○運動後

- ・体重、血圧、脈拍チェックを行い、運動前と比較して体重減少に見合った水分補給を心がける
- ・ロッカールーム・浴室・サウナでは会話はせず、洗顔やシャワーなどで汗を流すとともに、体温より低い水を浴び、全身の温度を下げるようにする

※マスクは他人への飛沫感染を防ぐには有効です。一方で、運動時の熱中症の発症も、生命にかかわる危険な問題です。正しい知識を持ち、体調に配慮し、マスクの使い方にも留意し、無理をせず、安全で安心な運動を心がけてください

**【下記に該当する方は、施設利用を固くお断りさせていただきます】**

- ◇咳やくしゃみなど風邪の症状が続いている方（軽い症状の方も含みます）
- ◇過去48時間以内に熱があった方  
（来館時の検温と体調確認について）
  - ・37.0℃未満・・・・・・・・・・通常利用
  - ・37.0℃以上37.5℃未満・・・「体調等の詳細確認表」による体調確認
  - ・37.5℃以上・・・・・・・・・・施設の利用を控えていただきます
- ◇強いだるさ（倦怠感）や息苦しさがある方
- ◇咳、痰、胸部不快感のある方
- ◇味覚・嗅覚に少しでも違和感のある方
- ◇新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある方
- ◇過去14日以内に、政府から入国制限、入国後の観察期間を必要と発表されている国・地域への渡航、並びに当該在住者との濃厚接触がある方
- ◇身内や身近な接触者に上記の症状がみられる方、該当する点がある方
- ◇県域をまたいだ移動や県外在住者との接触後、14日以内に咳や発熱等の症状が出た方
- ◇感染拡大地域（当クラブでは1週間の10万人あたり感染者数が2.50人以上の都道府県を指定しております）の居住者で、来県後、14日を経過していない方
- ◇感染拡大地域の居住者と懇親会や食事等で接触する機会があった方は接触があった日から14日間は施設利用をお控えください
- ◇感染拡大地域から転入された方の入会申込については、健康観察のため、14日間の入会制限を行っております

**【当クラブにおける感染防止対策（一部抜粋）】**

当クラブは、すべてのお客様に『安全と安心』を提供する為、施設の衛生管理に努めてまいります。また、『3密』を避ける対策として、密閉：換気、密集：人数制限、密接：間隔を空けるための工夫を行ってまいります。

- ◇来館時の検温・体調管理
- ◇利用者の制限や誘導（チェックイン・スタジオレッスン等）
- ◇手指の消毒機器の設置（フロント・トレーニングゾーン・ロッカー・トイレ等）
- ◇トレーニングマシン利用前後の除菌作業、セルフタオル・ウエットティッシュ等の設置
- ◇室内の空調管理、扉の開放
- ◇ソーシャルディスタンス（マシンレイアウト変更、フロント・スタジオ等で人との間隔を空ける）
- ◇飛沫・飛散防止用のビニールカーテン設置（フロント・トレーニングゾーン）
- ◇スタッフ・利用者のマスク等着用（咳やくしゃみ等の飛沫感染防止）
- ◇感染拡大地域居住者の利用拒絶、入会制限

◇ウイルス除菌対応機器の設置

**【その他】**

今後、感染拡大の状況や、山形県・自治体等の方針により、対応方法を変更する場合があります。予めご了承くださいよう、お願い申し上げます。

以 上

