

2022年2月10日

会員各位

総合スポーツクラブ トップロード  
TEL 023-641-0101

## 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長らく多大なご協力を賜り感謝いたしますとともに引き続き、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、全国的に新規感染者数が急激に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、「体調等のご確認」用紙をご記入して頂き、体表面温度チェッカーまたは体温計にて来館時の体温を測定いたします。

◇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・プール等）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、脈拍の増加を感じる際は、無理をせず運動を中断し休憩する
- ・それでも息苦しさ等の症状が続けば、人込みを避けてマスクを外して休憩し、水分補給を行う  
※その時には、周囲の人との距離を十分に保ち、かつ会話はしない
- ・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・・・・・・・・・・施設の利用をお断りさせていただきます
- ◇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
- ◇過去 7 日以内に新型コロナウイルス感染症陽性とされた方或いはそうした方との濃厚接触がある方
- ◇過去 7 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
- ◇県外のまん延防止等重点措置対象地域の居住者で、来県後、7 日を経過していない方

## 【下記に該当する方は、施設利用をお控えいただきますようお願いいたします】

- ◇同居家族以外の者とマスクを外して接触（1 以内の距離で 15 分以上会話）をする機会があった
- ◇過去 7 日以内に県外のまん延防止等重点措置対象地域に不要不急の外出をし、その居住者と接触をした
- ◇過去 7 日以内に県外のまん延防止等重点措置対象地域の住居者との懇親会や食事等で接触する機会があった
  
- ◇県外のまん延防止等重点措置対象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、7 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。
- ◇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・ジムエリア・ロッカー・トイレ等）
  - ◇トーレングマシン利用前後の除菌作業、セルフタオル・消毒液等の設置
  - ◇室内の換気、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

## 【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。予めご了承賜りますよう、お願い申し上げます。

以上