

新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン

施設の種類:屋内運動施設(フィットネスクラブ・プール)

施設名:メディカルフィットネス プラーナ

【 3密の回避 】

① 換気設備の設置等（「密閉」の回避）

- ジムエリア・フロント
2方向（フロント側・プール側）の出入口と廊下排煙窓を常時開放するとともに、換気扇（30 cm×30 cm×2 器）を常時稼働する。
- プールエリア
排煙窓は常時全開するとともに、出入口（1箇所）を常時開放する。
換気扇（50 cm×50 cm×6 器）を常時稼働する。
- 更衣室
＜男子＞受付側出入口・プール側出入口を30分に1回、5分程度全開する。
換気扇（20 cm×20 cm×3 器）を常時稼働する。
＜女子＞受付側出入口・プール側出入口・排煙窓を30分に1回、5分程度全開する。
換気扇（20 cm×20 cm×3 器）を常時稼働する。

② 施設内の混雑の緩和（「密集」の回避）

- ジムエリア（155 m²）
同時のエリア内の人数は10人までとする。
※最低1 mの対人距離を確保する。
- プールエリア（288 m²）
同時のエリア（プール・寝湯・ジャグジー・水風呂・サウナ室）内の人数は10人までとする。
※最低2 mの対人距離を確保する。
- 更衣室（男女各31 m²）
同時の男女各エリア内の人数は5人までとする。
- 必要最低限の利用時間と滞在時間（最長2時間）を掲示物や口頭で促す。
- 通常行っているグループレッスンを当面中止し、利用者が密集する機会を減らす。

③ 人と人との距離の確保（「密接」の回避）

- フロントでの利用者の対応は、ビニールカーテンを設置し、飛沫の遮断を行う。
- ジムエリア
トレーニングマシンの間隔を空け、マシンを一つおきに利用制限する。
従業員が監視し、最低1 mの対人距離を確保する。
- プールエリア
従業員が、エリア内の合計人数（10人以内）と各場所の制限人数を監視する。
※各場所の制限人数
 - ・プール：10人以内（20 m×6 m・3コース）
コースロープの色を参考に最低2 mの対人距離を確保する。
 - ・寝湯：2人以内（7.5 m²・3人用の中央を空ける）
 - ・ジャグジー：1人以内（4 m²）
 - ・水風呂：1人以内（3.8 m²）

- ・サウナ室：1人以内（8.54㎡）利用は、1名5分までとし、他の利用者との密接を回避する。
（目的は冷えた身体の温めと、寝湯・ジャグジーの利用者の分散）
使用後は入口扉を全開放し、5分程度内部空気の入替えを行う。

- 更衣室
ロッカーの利用は、2つおきとする。
シャワー（男子4器・女子5器）の利用は、1つおきとする。
洗面台の利用は1つおきとする。
- トレーニング指導や接客も、利用者との距離を空け、接触を伴う活動は行わない。
- 館内での会話は、必要最低限とするよう、掲示物を各エリアに掲示するとともに、口頭でも促す。

【 その他の感染防止対策 】

④ マスクの着用

- マスク着用について、スタッフが遵守するとともに、利用者にも、プールエリア以外での着用を義務づけ、掲示物や口頭で周知する。
マスクを着用していない利用者の入館は断る。

⑤ 手洗い・手指消毒

- スタッフ
業務開始時や他者の接触が多い場所に触れた後、トイレの利用後などには、手指消毒・手洗いを実施する。
- 利用者
入口、各所にアルコール消毒液を配置し、受付カウンターにて手指消毒、男女各更衣室にて手指消毒・手洗いを実施する。

⑥ 体調チェック

- スタッフ
業務開始前に検温・体調確認を行い、毎日報告を受ける。
軽度でも発熱（平熱より1度以上）や風邪症状（せきやのどの痛みなど）、嘔吐・下痢等の症状がある場合には、出勤を停止させる。
- 利用者
入口で検温・体調確認を毎回行う。
軽度でも発熱（平熱より1度以上）や風邪症状（せきやのどの痛みなど）、嘔吐・下痢等の症状があれば入場を断り帰宅させ、適切な行動を取るよう呼びかける。

⑦ トイレの衛生管理

- 不特定多数が接触する場所（便座・洗浄ボタン・手すり等）は、次亜塩素酸ナトリウムを用いて、1時間おきに清拭消毒を行う。
- ペーパータオルを設置する。

⑧ 喫煙スペースの使用制限

- 従来どおり、施設内は全面禁煙とする。

⑨ 休憩スペースのリスク軽減

- 従来どおり、休憩スペースを設けない。

⑩ 清掃・消毒

- 共用する物品や複数の人の手が触れる場所は、次亜塩素酸ナトリウムを用いて、従業員が1時間おきに清拭消毒を行う。
- トレーニング機材・トレーニングマシンは、利用者が使用の都度清拭消毒を行い、従業員がその都度確認する。

<高頻度の接触する部位>

トレーニング機材・トレーニングマシン・引き扉の引き手

- 鼻水や唾液などが付いたゴミは、ビニール袋に密閉して捨て、ゴミを回収するスタッフはマスクや手袋を着用し、脱いだ後は石けんで手洗いし、手指消毒を行う。
- サウナ室はサウナマットを1枚使用し、使用後はその都度次亜塩素酸ナトリウムを用いて消毒を行い、3時間に1回交換をする。

⑪ 県外在住者の利用制限

- 山梨県外からの来訪者（帰省・転勤等）の利用はお断りする。
- 山梨県外からの入会希望者は、来県2週間経過後から入会申込みを受ける事とする。

⑫ チェックリストの作成・確認

- ガイドラインを遵守する為、チェックリストを作成し、毎日確認を行い、1週間ごとに県に報告する。

社会医療法人 青虎会
ツル虎ノ門外科・リハビリテーション病院
メディカルフィットネス プラーナ
〒402-0005 山梨県都留市四日市場188
TEL：0554-45-8865
FAX：0554-45-8876
担当：天野 正也