

トレーニングルーム使用手順

1. 使用可能時間

	月～金	土	日・祝
9:10～10:40	○	○	×
10:50～12:20			
13:10～14:40		×	
14:50～16:20			

※1日の最大使用時間：90分

2. 使用方法

【活動前】以下①～②を必ず実施すること

- ①使用日1週間前までに学生課窓口にて使用予約表に記入を行うこと（学生証を持参）
- ②使用日当日に学生課窓口で検温結果の記入と鍵を借用すること（学生証を持参）

【活動中】以下①～⑤を遵守しながら活動すること

- ①トレーニングルーム入口の消毒液で手指消毒の実施
- ②こまめな手洗い・手指消毒の実施
- ③入口のドア及び窓は常時開放状態とすること
- ④マスクを常に着用すること
- ⑤食事をしないこと

【活動後】以下①～③を必ず実施すること

- ①常設の消毒液で使用した器具の消毒
- ②手指消毒及び手洗いの実施
- ③窓やドアをすべて施錠したうえで、学生課窓口へ鍵を返却すること

3. 使用上の注意事項

- ①トレーニングルームの同時使用人数を3名以内とする
- ②以下に該当する方は、使用を控えること
 - ・平熱を超える発熱(概ね37.5℃以上)
 - ・咳(せき)、のどの痛みなど風邪の症状
 - ・だるさ(倦怠(けんたい)感)、息苦しさ(呼吸困難)
 - ・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の有無
 - ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- ③トレーニング時もマスクを着用してください。ただし、以下のような状態にならないよう留意すること
 - ・呼吸困難や、体調不良を引き起こさないような運動強度でトレーニングをすること
 - ・息苦しさを感じたときはすぐに休憩すること
- ④ソーシャルディスタンスを取ったうえで使用すること
- ⑤大きな声での会話はしないこと
- ⑥トレーニング終了後は、速やかに退室すること

以上