

コロナウィルス感染防止対策ガイドライン

ストレス解放ジム MoMo のコロナウィルスの対策につきまして、厚生労働省、日本フィットネス産業協会の「フィットネス関連施設における新型コロナウイルス対応ガイドライン」をもとに独自にガイドラインを作成して取組んで参ります。

また、一刻一刻と社会的状況が変化しており、今後政府や行政機関からの指示や指針に従いながら会員の皆様、ご家族並びにスタッフの安全を第一に適宜対応して参ります。

当ジムは新型コロナウイルスのクラスター（集団感染）が発生しやすい3つの条件「密集・密閉・密接」それぞれが発生しない対策を強化して参ります。

◆スタッフの対応

- ・スタッフの感染予防として、清掃する際は手袋及びマスクを着用して実施
- ・当ジムのコロナウィルス対策ガイドライン及びマニュアルをインストラクター全員で共有、レッスン毎にマニュアルをみながら対応徹底

以下の場合には直前でもレッスンの代行またはキャンセルとなります。

- ・スタッフ全員出勤時の体温チェック。37.5 度以上の場合
- ・スタッフの家族等に感染者や感染者への接触があることが判明した場合

◆施設設備の対応

- ・ビニールシート、またはフェイスシールドでの仕切りの設置
- ・マット、運動器具、ボールペン、ドアノブ、入ロドア、容器、トイレのレバーと音姫を次亜塩素酸水で消毒
- ・清掃マニュアルを作成し、マニュアルをチェックして消毒の徹底
これまで同様 1 レッスン毎に全ての使用物を次亜塩素酸水で消毒
当面の間、共用しない小タオルまたは使い捨てタオルでふき取る
- ・消毒用アルコール、除菌シート2か所設置、体温計、血圧計の設置
- ・空気清浄機 3 台設置
- ・トイレに使い捨てペーパータオルの設置

◆スタジオレッスンの対応

- ・レッスン参加のお客様の検温と体調チェックを実施
- ・両手をひろげてぶつからない位置にマットを設置しソーシャルディスタンスを確保
- ・レッスン中は 2 か所をあけて常に空気が入れ替わる状態を確保
- ・1 レッスン毎に窓全開での換気
- ・スタッフのマスク着用
- ・レッスン時のボディタッチなし、ハイタッチをエアタッチに変更
- ・移動を伴うプログラムは移動のスペースを設定
- ・運動器具の共有はせず、お一人ずつ専用の器具を使用
- ・ハーブティーの提供の一時見合わせ

◆屋外レッスンの対応

- ・アウトドアレッスンは定員 4 名
- ・アウトドアレッスンでは両手をひろげてぶつからない距離の確保
- ・設置の遊具は利用せず、レッスン前後に手指の消毒を実施

◆会員様にご協力いただきたいこと

- ・来館時・レッスン中のマスクの着用をお願いします。
- ・来館時、退館時のアルコール消毒をお願いします。
- ・対面や近距離での大声での会話を避けてください。
- ・レッスン入れ替え時お客様同士の接触を控えるため、レッスン 10 分前からの入室・レッスン後 15 分以内の退室をお願いします。屋外でお待ちいただけるようウッドデッキにイスを設置します。

- ・感染拡散を防ぐため、しばらくの間、以下の点を厳守の上ご利用いただきますよう、強くお願い申し上げます。少しでも該当すると感じる点がある方のご来館は固くお断り申し上げます。
- ・次の症状がある方等、該当する点があるお客様は来場しないでください。
 - *風邪の症状(くしゃみや咳が出る)や 37.5 度以上の熱がある方。
 - *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。
- *同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる。
- *その他新型コロナウイルス感染可能性の症状がある方。
- ・下記に該当する方は主治医にご確認のうえ、ご参加ください。
 - *糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD 等）の基礎疾患がある方や透析を受けている方。
 - *免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方。

◆休会について

3月より休会の取扱いについて、特別対応を実施しております。

レッスン未消化分は、2021年3月最終営業日まで繰越し可能とします。（4月臨時休業中にレッスン券を選択、または5月より復会の会員様は2021年12月最終営業日までご利用可）

◆臨時休業中の健康サポートについて

長引く外出自粛要請で、日常の活動量が低下し運動不足や体力が低下し、血行不良などで肩こり腰痛などの原因となったり脳卒中や心疾患などの健康二次被害につながる恐れがあります。また、緊張感や閉塞感のある状況に自律神経が乱れて、ストレスがたまりやすくなります。

つきましては、休会中やご利用控えの間もご自宅で「心と体のストレス解放」ができる場を出来る限り提供して参ります。

- ・セラバンドプレゼント：ご自宅でいつでも簡単にストレッチできるようにプレゼントします。
- ・オンラインレッスン：zoomを利用した生放送オンラインによる無料レッスンを開始しました。
- ・青空ストレッチ（無料）：地域住民の運動不足やストレスを解消する機会として公園で行っています。
- ・動画配信：配布したセラバンド、ヨガ、バレトンなどご自宅でいつでも視聴できる動画を配信しています。
- ・健康通信教育ジム（有料）：ご自宅で教材や動画で運動の基礎知識と実践方法を学び最後に個別のテストがあります。5月下旬頃販売予定です。

◆新型コロナウイルスに感染された方が利用した場合の対応について

- ・行政機関及び保健所の指導のもとに以下の対応を行います。
- ・新型コロナウイルスに感染された方が当ジムを利用したことが判明した場合、速やかに感染者と接触のある可能性のある全ての会員様を特定し、行政機関・保健所と共有、対応方針を決定します。
- ・行政機関・保健所の指導のもとで、感染された方と接触の可能性のある方全員様に連絡をとり、事実の報告、体調の把握、感染の可能性を調査します。
- ・その他感染拡大の防止のための必要な措置をとります。
- ・健康観察が必要な方については、行政機関・保健所の指導のもとで電話やメールなどで必要とされる期間一人一人のフォローをしていきます。
- ・感染が疑われる方、体調に不安がある方などに対しては、保健所や保健所の指定する医療期間などと連携をした対応を取ります。
- ・当ジムの全会員様及び必要に応じて当ジム関係者の方々に当該案件の発生と状況について、速やかにご報告をするとともに自体の収束時に弊社施設内での感染の有無など重要事項をご報告します。
- ・公表については、行政機関や保健所などから公表の指導があった場合、感染された方と接触があった方と速やかに連絡をとることができない場合に、利用日時などを公表し広く注意喚起を致します。
- ・感染された方と接触可能性がある方が特定でき速やかに連絡がとれる場合など感染拡大防止の観点から公表の必要がないと判断できる場合は、プライバシーや個人情報保護のため公表を差し控えて頂きます。

◆緊急事態宣言による休業要請の解除について

4月8日より緊急事態宣言の発令により臨時休業中です。今後の行政機関より休業要請の緩和、解除の決定があり次第、6月1日より営業の再開を致します。ご不便をおかけしますが、会員の皆様が安心して心と体の健康作りができるように、より清潔で楽しく効果的なジムとして再開できるように万全の準備を整えてまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。