

アルペンフィットネスクラブ甲府における

感染拡大予防ガイドライン

下記内容について、コロナ状況によるAFC甲府営業再開時に指針として設定・掲示・実行し、より安全安心にクラブ運営ができるよう徹底してまいります。

この指針は山梨県基準を元に、クラブ運営時における3密（密閉、密集、密接）を避けるための指針といたします。

今回再開する施設（サービス）は、ジム、ストレッチエリア、浴室（男女）（源泉、足湯を除く）、ロッカー室（男女）となります。その他、スタジオ（レッスン）、サウナ、プール、スチームサウナ、ラウンジ、マッサージチェア、パーソナルトレーニングについては、順次再開を予定しております。

① 換気設備の設置等「密閉の回避」

県基準：一人当たり室内運動施設1時間当たり60m³、その他は30m³の換気量確保または30分に1回5分程度2方向のドアを全開することで必要換気量を確保。

下記エリアにおいては、換気設備を常時稼働させることにより以下の換気量を確保し、一度に利用できる上限者数をそれぞれ設定。

3密の回避	施設における感染拡大予防ガイドライン	セクション	一度に利用できる 上限者数（人）
①換気設備の設置等 「密閉」の回避	一人当たり毎時60m ³ の必要換気量 ※屋内運動施設基準 ※事務所スペースなどその他は30m ³ /1人	ジム	40
		ストレッチエリア（階段横）	4
		ロッカー室(男)	20
		ロッカー室(女)	20
		浴室（男）	20
		浴室（女）	20
		ラウンジスペース ※1	4
		1階トイレ（女性）	2
		1階トイレ（男性）	2
		1階トイレ（多目的）	1
		2階トイレ（女性ロッカー室内）	2
		2階トイレ（男性ロッカー室内）	2
		事務所（従業員用）	4
		休憩室（従業員用）	3

※1 自動販売機は使用できますが、
現在椅子・テーブルの使用はできません

② 施設内の混雑の緩和「密集」の回避

県基準：利用者の制限により混雑管理、滞在時間制限・予約活用により大人数が集まらないよう管理。

3密の回避	施設における感染拡大予防ガイドライン	セクション	設定値
②施設内の混雑の緩和 「密集」の回避	■利用者の制限により混雑度を緩和すること ■滞在時間の制限や予約制の活用などにより同時に多数の人が集まらないようにすること ■動線の工夫やイベントの制限などにより施設内で過度に人が密集する機会を減らすこと	利用制限 使用する施設の利用人数管理	各エリア上限を超えて 利用させない
		館内滞在時間	2時間
		動線	対人距離1m以上確保 ※マスク着用時

■ジム

ジムの一度に利用できる上限者数はストレッチエリアを含め40名とする。

常時スタッフが人数をチェックし、利用人数を管理。

有酸素マシン：前後左右1台おきとし、1m以上の間隔を確保。

ウェイトスタックマシン：マシンを利用する際の間隔は1m以上あいているが、隣との仕切りがない箇所にはパーテーションを設置。

フリーウェイト：1人あたりの専有面積を最低3㎡確保し、補助およびトレーニングセッションは禁止。

ストレッチエリア：1人あたりの専有面積を最低3㎡確保し、1区画に1名のみの利用とする。

■ストレッチエリア（階段横）

ストレッチエリア（階段横）の一度に利用できる上限者数は4名とする。

常時スタッフが人数をチェックし、利用人数を管理。

1人あたりの専有面積を最低3㎡確保し、1区画に1名のみの利用とする。

■ベンチ

ベンチ利用時は対人距離を最低1m確保する旨を、注意喚起POPにて掲示し、徹底する。

■ロッカー室（男女）

ロッカー室を一度に使用できる上限者数は男女各20名とする。

使用できるロッカーを男女各20台とすることで、人が集まることを避ける。

マスク着用および対人間隔を最低1mの距離を確保する旨を、注意喚起POPにて掲示し、徹底する。

ロッカーは最低1mの間隔をあけて使用する。

隣り合うロッカーを使用する際には、同時使用とならぬよう1m（マスク着用がない場合は2m）の距離をとって待機する。

パウダールームは不可の箇所については、POP掲示および備品を撤去し、2m間隔を確保する。

ドライヤーについては全数撤去し、フロントにて管理。極力ご持参いただき、お持ちでない方については、フロントにて消毒済みのものを貸出し、使用後にはフロントに返却いただき、スタッフがアルコールおよび次亜塩素水等の消毒液にて消毒を実施する。

■トイレ

トイレ前床にポイント（1m間隔）を付け、並んでもらう。

■浴室（男女）

浴室を一度に使用できる上限者数は、女性20名、男性20名とする。

カランは1つおきに使用する。

湯舟ごとに人数を制限。

（女性：内風呂3名、水風呂1名、露天5名　男性：内風呂3名、水風呂1名、露天5名）

上限人数、浸かり方の例をPOPにて掲示。

源泉、足湯については当面の間利用を休止とする。

■エレベーター

一度に利用できる上限者数は2名まで、間隔1mを確保する旨を、注意喚起POPにて掲示し、徹底する。

③ 人と人の距離の確保「密接」の回避

県基準：最低1m（マスクなしの場合は2m）確保。専有面積を最低3㎡確保。対面する場合はビニールカーテン等で遮蔽。近距離での会話・発声をさける。

3密の回避	施設における感染拡大予防ガイドライン	セクション	設定値
③人と人の距離の確保 「密接」の回避	■最低1m（マスクのない場合は2m）の対人距離を確保すること ■席の配置が決まっている場合は、具体的な使用基準を定めること ■そうでない場合には、ひとり当たりの専有面積を30㎡として施設内の人数を制限すること ■人と人が対面する場合は、アクリル板、透明ビニールカーテンなどで遮断すること ■近距離での会話や発生を避けること	フロント	対応待ちのために、床に1m間隔のポイントを設置
		ジム	カウンターに飛散防止パネル

【その他の感染防止対策】

④マスクの着用

県基準：従業員遵守、利用者周知

■利用者

入館中は必ずマスク着用とする。（入浴時を除く）

来館時マスクをお持ちでない方に対しては、クラブで用意した簡易的なマスクをお渡しし、着用とする。

マスクを着用して息苦しさ・心拍数が高く上がるまでの無理な運動はしない利用とする。

■従業員

業務中はマスク着用。マスクが手配出来ない場合は事前に会社から支給。

飛沫感染防止用パネルがない場所にて接客をする場合、フェイスシールドを着用する。

⑤手洗い・手指消毒・空間消毒

県基準：従業員は定期的に手洗い、利用者は入場時手指消毒・手洗い実施。鼻水や唾液がついたごみは、ビニール袋に密閉して捨てること。またごみ回収の際はマスク・手袋を着用し、脱いだあとにはせっけんで手を洗うこと。

フロント、ジム、ロッカー前、ロッカー内にアルコールおよび次亜塩素水等の消毒液を設置。入館時、退館時、ロッカーやジム利用時の使用を徹底する。

水道設置箇所には殺菌・消毒手洗いせっけん液（シャボネット）を設置。ハンドドライヤーは使用を中止。

風呂場での歯磨きの禁止。

従業員は出勤、休憩、退勤のタイミングでは必ず手洗い・うがいを実施。また他者の接触が多い場所に触れた後、トイレの使用後などには必ずアルコールおよび次亜塩素水等の消毒液にて手指を消毒する。

会員様へはうがい・手洗いをPOPにて励行。感染予防に協力をお願いする。

空間除菌にも弱酸性次亜塩素水専用噴霧機を稼働させ、営業中は常時稼働。

⑥体調チェック

県基準：検温（例：平熱より1度以上は不可）、体調確認（風邪症状、嘔吐、下痢不可）

■利用者

入館時フロント前にて検温または自宅にて検温し、フロントにて体温を報告。フロントスタッフは利用者に体温・体調を聞き取りし、体調チェック表へ記入。

発熱（平熱より1度以上）の場合や、軽度であっても風邪の症状（せき・のどの痛み等）、嘔吐・下痢等の症状がある場合は利用をお断りする。

別紙「ウイルス感染による重症化を避けるための確認書」の内容に該当する方（80歳以上・疾患をお持ちの方）の入場は、当面の間お断りする。

■従業員

出勤時にクラブ事務所または自宅にて検温。検温表への記入およびWEBにて体調チェック（検温）を各自報告。

発熱（平熱より1度以上）の場合や、軽度であっても風邪の症状（せき・のどの痛み等）、嘔吐・下痢等の症状がある場合には出勤停止。

⑦トイレの衛生管理

県基準：定期的に清掃。トイレの蓋は閉めて汚物を流す。ハンドドライヤー使用禁止。

ジム衛生状況管理表に従い、1時間に1回は不特定多数が接触する場所（便座、スイッチ、洗浄レバー等）はアルコールおよび次亜塩素水等の消毒液にて清拭消毒を実施。

蓋のないトイレ（1階多目的トイレ、2階男子プール便所、男子更衣室便所2穴の内1穴）は、確実に汚物を流すよう、蓋のあるトイレは、蓋を閉めて確実に汚物を流すよう、POPにて注意喚起し徹底する。

ハンドドライヤーは当面使用禁止。

⑧休憩スペースのリスク軽減

県基準：一度に休憩する人数を減らし、対面での食事・会話禁止。常に換気を行い、定期的に消毒すること。

従業員シフトを調節し、休憩室（従業員用）に極力人数が集まらないよう配慮する。休憩室に清掃消毒スプレーを設置し、接触箇所はこまめにアルコールおよび次亜塩素水等の消毒液にて清拭消毒を実施。

⑨喫煙スペースの使用制限

全館禁煙とする。

⑩清掃・消毒

(マシン、ジム清掃)

従業員：マシンのウエイト調整バー・手すり・肌接触箇所、モニター、冷水器、エレベーターボタン等を衛生状況管理表に基づいて、ジムスタッフが1時間に1回、アルコールおよび次亜塩素水等の消毒液を使用して拭き上げ。共有するペンなども消毒し「消毒済みケース」へ格納。

利用者：ジムエリアを利用する際は、ジム内に設置しているアルコールおよび次亜塩素水等の消毒液にて、利用毎にマシンなどの接触箇所の拭き取りをしていただき、従業員が状況を確認する。

(フロント、ラウンジ)

カウンター周り、冷蔵庫、水素水機、自販機等を衛生状況管理表に基づいて、フロントスタッフが1時間に1回、アルコールおよび次亜塩素水等の消毒液を使用して拭き上げ。共有するペンなども消毒し「消毒済みケース」へ格納。

(ロッカー室(男女))

1時間に1回ロッカー使用済み箇所、自販機、血圧計をアルコールおよび次亜塩素水等の消毒液にて清拭消毒を実施。

(レンタル用品)

衣類・タオル類は必ず洗濯済みのものを提供。使用後はフロントにて回収、洗濯カゴにて保管、毎日洗濯を実施。その他ヨガマット、シューズなどの用品については、使用後にフロントにて回収し、アルコールおよび次亜塩素水等の消毒液にて拭き取り、または吹きかけを実施。

(スタッフユニフォーム)

各自出勤の度に洗濯。

(ごみ箱)

館内ごみ箱設置の限定。男女ロッカー入口へ1台、プール1台、1Fフロントへ1台、計4台の設置とする。

マスクやチリ紙などの感染リスクが高いゴミについてはクラブ提供のゴミ袋へ投入し廃棄。ゴミ回収時は使い捨てのビニール手袋を着用し作業実施。

⑪県外在住者の利用制限

入会・トライチケット・施設1回利用の受付時に本人確認書類を提示頂く。県外在住者でないことを身分証明書で確認をする。

HP、SNSにて県外在住者は利用不可の旨を提示、クラブ入り口にもポスターを掲示。

⑫チェックリストの作成・確認

当ガイドラインの内容を基にチェックリストを作成。

チェックリストに従い毎日確認を行い、1週間分を県へ報告する。

⑬その他

金銭の授受の際にはマネートレーを使用。

当クラブでの感染防止の取り組みについてプリントアウトし、利用者に配布。感染防止の協力をお願いしていきます。

以上