**第2トレーニング室利用について、同意書**

第2トレーニング室利用前までに、利用される指導者・選手の皆さんは必ず利用案内をご理解いただいた上で、同意書に記載してください。

1　利用方法

（1）　当日、総合受付で支払い

（2）　職員により開錠

（3）　職員から利用説明

（4）　窓の開錠、冷暖房は状況に合わせてお使いください

（5）　トレーニング終了後の清掃作業

　　　　（フロア全体のモップ掛け、使用した場所のマットなどの拭き掃除、濡れている場所や

　　　　炭酸マグネシウムの拭き取り、扉・窓の施錠、冷暖房を切る）

（6）　職員に声掛け、室内のチェック、施錠

2　機器について

（1）　トレーニング室内の機器は自由にお使いいただけます。使用方法が不明な場合は職員にお尋ねください。

（2）　フロア

➀　フロアを傷つけないよう、機器の落下、器具を引きずる、滑らすこと等はしないでください。

②　ストレッチや体幹トレーニングをする際は、ストレッチマットを使用してください。

③　フロアが濡れた場合は、モップやタオルで速やかに拭き取ってください。

（3）　メディシンボール壁（コンクリート壁）

①　メディシンボールをぶつける事が出来る壁です。周囲の安全を確認してご利用ください。

②　壁と壁の間の柱にはぶつけないようにご注意ください。

（4）　ダンベル・セットバーベル・20ｋｇシャフト

①　重さ順に並んでいます。使用後は必ず元に位置に戻してください。

②　シャフトについた汗、炭酸マグネシウムなどは必ず拭き取ってください。

③　使用した機器は、アルコールで拭いてください。

④　第2トレーニング室は衝撃吸収が出来るプラットフォームがありません。いかなる場

合でもウェイトを落下させないようにお願い致します。落下が伴うパワーリフティング等

を希望の場合は、第1トレーニング室をご利用ください。

（5）　ベンチプレス、フラットベンチ

①　移動させた場合は元の位置に戻してください。

②　使用後はアルコールでシートを拭いてください。

（6）　ストレッチマット

①　フロアに座ったり、寝転がったりする際は必ずストレッチマットを使用してください。

②　使用後はアルコールでマット全体を拭いてください。

（7）　人工芝

①　一ヶ所のみに負担がかからないように、ドリルなどを行う際は場所を移動しながら使

用してください。

②　ストレッチ等でご利用できますが、長時間の休憩などの利用はご遠慮ください。

（8）　雨天走路

・　第1トレーニング室との共存エリアです。他の利用者がいる場合は、譲り合っての使用をお願い致します。調整等が必要な場合は、職員にご相談ください。

3　注意事項

（1）　土足・裸足厳禁です。入口で内履きに履き替えてください。フロアの材質は大会等で使用されているものですが、グリップ特性が低いものや、経年劣化で靴裏がすり減っているシューズ等で切り返し動作をすると滑る場合があります。また、物の上に乗ると滑りやすいので、コーンやラダーを使用する際はマットの上で行う事をお薦めします。

（2）　来館の際、荷物は最小限にしていただき、持ち込んだ荷物は荷物ロッカー、もしくはその周辺に置いてください。

（3）　貴重品の管理は各自徹底してください。

（4）　トレーニング機器の利用は、乱暴な扱いをせずに大切に扱うようにしてください。器具

の破損や何か異常が見つかった場合は、職員にご連絡ください。

（5）　競技器具やトレーニング機器を持ち込んで利用する場合は、事前にご相談ください。安全面や施設付随の機器との関係から、お持ち込みを遠慮していただく場合があります。

（6）　使用した器具は必ず元の位置に戻してください。

（7）　利用に際して危険と感じた場合、トレーニングを中止していただく場合あります。

（8）　前回の利用状況を見て注意勧告等があった場合、利用をお断りすることがあります。

（9）　室内での飲食（トレーニング時の水分補給に適したもの以外）はご遠慮ください。

（10）　プロテインなどの栄養補給は水飲み場周辺のみでお願い致します。また、それらをこぼした際は速やかに清掃をお願い致します。（プロテインは時間が経つと取れにくく、フロアを傷める事があります。十分に注意してください）

（11）　トレーニングを行う際のケガ等については責任を負いかねますので、安全面についてはご自身で十分にご留意ください。

4　禁止事項

（1）　トレーニングに適していないウェアー、シューズ（屋外シューズ）での利用

（2）　裸での利用、着替え（公共エリアと言う事を忘れないようにお願いします）

（3）　トレーニング目的以外での機器や場所利用

（4）　フタの締まらない容器でのドリンク類の持ち込み

（5）　医師から運動を禁止されている方の利用

（6）　指導者、選手間、選手同士での暴言・暴力等

5　キャンセル

　　・予約後のキャンセルについては、速やかにご連絡ください。前日までのキャンセルは、キャンセル料はかかりません。当日キャンセル、当日連絡がなく来られなかった場合は、申請を頂いた人数で100％の料金を頂きます。

* **責任者様においては、以上の点に十分留意していただきながら安全かつ効率よくトレーニング出来るようご配慮ください。**

**次に来る利用者が気持ちよくトレーニング出来るようご協力をお願い致します。**

**富山県総合体育センター第2トレーニング室**

**利用同意書**

**富山県総合体育センター「第2トレーニング室の利用について」を読み、同意して利用いたします。**

**また、トレーニング中に起こった怪我については自身の責任となることを理解しています。**

**年　　　　　月　　　　　日**

**チーム名：**

**責任者氏名：**