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
 - ① 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。他の利用者がある場合は、譲り合っで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繰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、荷物は最小限にさせていただき、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があります。

(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、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: _____