

## 「新型コロナウイルス感染症に対するマーリンスイミング、S&O の対応について」

平素より活動へのご協力をありがとうございます。新型コロナウイルスに対するマーリンスイミング、S&O の対応につきましては以下の通りとなります。

### □レッスン前

・体調が優れない様子や咳や発熱(37.5 度以上)等の症状がみられた場合は、レッスン参加を控えてください。

・レッスン時間通り(15 分前から入場可になります)に来館してください。

・3 階エレベーター前での待機はできません。※ここは更衣室の状況に応じて、数分の待機場所になります。

・靴箱、更衣室のロッカー利用はしません。

→靴は S&O 専用のシートへ。

→荷物はプールサイドに S & O 専用の棚へ。

脱いだ服が入るよう大きめのバッグにするか、着替え用の袋などがあると便利です。

※ランドセルなど荷物の多い場合は使用頻度の少ない更衣室の最下段のロッカーのみ利用可。

### □レッスン中

メンバー同士の間隔を保つため、順番待ちレーンを設けます。順番待ちの間も水中エクササイズを行い、基礎体力と免疫力アップを目指したメニュー強化をしていきます。

指導員はフェイスシールドを装着の上、必要な補助やサポート以外は一定の距離を保って指導を行います。

### □レッスン後

更衣室や温泉での密集を避けるため、ジャグジーや自主トレタイムの活用で時間差を設けます。

着替え後、速やかに更衣室より退室して、さくらの湯内の休憩室や1階ロビーなどへ移動。密集を避けてお迎えを待つようにしてください。レッスン後の温泉利用もできるだけ短時間で済ませよう各ご家庭でご指導ください。

### □施設

・さくらの湯では受付や清掃などのスタッフはマスク着用での対応させていただきます。

・ドアノブなど子ども達の手に触れる部分や床の除菌・消毒・清掃等は、施設のスタッフが巡回し頻繁に行います。

#### □スイミングの免疫力アップ効果

水圧により呼吸筋が鍛えられ心肺機能が向上するため、酸素摂取量が増加し疲れにくい体質になります。また血液循環が活発になり基礎体温が向上し、免疫力が高まります。

また、プールの水温は体温より低いいため、身体は体温を維持しようとする結果、熱代謝活動が活発化、体温調節機能が向上し免疫力が高まります。

メンバーと保護者様にも感染予防に取り組んでいただき、安心してスイミングレッスンできる環境づくりにご理解とご協力をいただきますようお願い申し上げます。

今後も適宜対応して参りますので、何かありましたら、お気軽にご連絡ください。