

# カーブスでは感染予防対策を徹底しています

新型コロナウイルス感染症専門家会議の提言「3つの密（※）の回避」および「新しい生活様式の実践」、ならびにフィットネス産業協会の感染予防ガイドラインに沿って、カーブスでは徹底した感染予防策を実践しています。メンバー様に今まで以上に安心して運動をしていただける場をつくって参ります。

## ■カーブスの感染予防対策

1. 30分に1回、店内の空気を新鮮な空気に入れ替え
  2. ゆったり運動スペース、横は1メートル、縦は2メートル以上離れて運動
  3. 感染予防をしながら楽しく運動!の工夫がいっぱい
- ※ 手指や器具の消毒など標準感染予防策も引き続き徹底してまいります

### 店内の消毒

- ・午前と午後の営業前に店内くまなく消毒
- ・マシンなどよく触る場所は1時間に1回以上消毒

### マスクの着用

- メンバーさんもコーチも...
- ・会話するときは**マスク着用**
- ・小さな声で短めに

### メンバーさんは...

- ・来店時、**マスク着用**
- ・来店後すぐと退店時に**手指の消毒**

### コーチは...

- ・毎朝**検温**
- ・**手洗いうがい** (出勤時、外出時、戻るとき)
- ・**手指の消毒** (30分に1回)

### 換気

30分に1回  
10分間の換気

※開けっばなしにするより効率よく空気の入れ替えができます。

### ゆったり空間

運動中の  
人と人との間隔を  
**1m以上**離れています

コーチは運動指導時、  
メンバーさんに**触らず**  
サポート

※3つの密とは、新型コロナウイルス専門家会議発表の『クラスター（集団感染）が発生しやすい3つの条件（①換気の悪い密閉空間、②多くの人が密集する場所、③近距離での密接した会話）の重なり』のこと。

※新型コロナウイルスに感染した場合に重症化するリスクの高い方には、「特別休会制度」により、一定期間お休みをしていただくようお願いしています。

[詳しくは次ページをご覧ください](#)

# カーブスの感染予防対策

新型コロナウイルス感染症専門家会議の提言「3つの密の回避」および「新しい生活様式の実践」に合わせ、また、(一社)フィットネス産業協会の感染予防ガイドラインに沿って、カーブスでは徹底した感染予防策を実践しています。今まで以上に安心して運動をしていただける場をつくって参ります。

『3つの密：クラスター（集団感染）が発生しやすい3つの条件の重なり』  
以下の3つの条件が同時にそろう場所や場面において集団感染が発生しやすい

- (1) 換気の悪い密閉空間（密閉）
- (2) 多くの人が密集（密集）
- (3) 近距離での会話や発声（密接）

## 1. 「3つの密（クラスター＜集団感染＞が発生しやすい3つの条件の重なり）」への対応

従来においても「3つの条件」が重なることはほぼありませんでしたが、さらなる感染予防、安全性の向上のために3つの条件それぞれが発生しない対策を講じています。

(1) 換気の徹底をしています。 ～30分間に1回、室内の空気を外の空気と入れ替え

(2) 運動中の人と人の間隔が必ず横1メートル以上、縦2メートル以上になる運動器具の配置と店舗レイアウトにしています。

①カーブスでは円形状に配置した運動器具を使い、人と人は横に並んで運動します。他の方と対面になって運動をする場面はありません。他人の飛沫を受ける可能性がない環境で運動ができます。

②専門家会議が定める濃厚接触の定義は「1メートル以内で予防策なしでの接触」となっています。この状態が施設内で決して発生しないシステムとなっています。

(3) インストラクターは常時マスクをし、お客様の体に触れない運動指導をしています。また、お客様も運動中の会話は控えていただいております。

①カーブスでは従来から運動中に声を出すプログラムは行っておりません。

②また強い呼気が発生するような激しい運動はしておりません。

## 2. 店内での感染予防について（標準感染予防策）

### 1) コーチ（インストラクター）の感染予防について

- ①毎朝体温を測り、体調管理に配慮し、体調が悪い場合は出勤しない
- ②出勤時、外出から戻った際の手洗い、手指の消毒、うがいの徹底
- ③30分おきに手指を消毒
- ④マスク着用にて運動サポートを実施
- ⑤会員様との接触を伴わない運動サポートの実施

### 2) クラブ内での感染予防について

- ① 消毒液を使用し、午前・午後の営業前に店内の消毒を実施  
とくに接触感染のリスクのある場所（ドアノブ、手すり、マシン、パソコンのタッチパネルなど）については、1時間に1回の消毒を徹底
- ②加湿器等による湿度管理、30分間ごとに10分間の窓・ドアの開放等での換気

### 3) 会員様にお取り組みいただいていること

- ①ウイルス感染の可能性がある方、体調のすぐれない方には施設のご利用を控えていただく（風邪症状、発熱、体調不良など）
- ②来店してすぐの手指の消毒、退店時の手指の消毒
- ③来店時のマスクの着用、会話の際のマスクの着用
- ④咳エチケットの遵守
- ⑤こまめな水の飲用
- ⑥運動時のビニール手袋の着用（希望者のみ）

\*カーブスでは従来から店内に入る際には外履きから内履きへの履き替えを行っており、外からウイルスを持ち込む可能性は低い環境になっています。

## 3. 感染による重症化リスクが高い方への対応

厚労省基準をもとに医師と相談し、重症化リスク基準を設定。重症化リスクの高い方の保護のため、「新型コロナウイルス特別休会制度」を運用しています。

#### <重症化リスク基準>

- 2020年3月末時点で80代以上の方
- 糖尿病、虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症など）、脳血管疾患（脳梗塞、脳内出血など）、慢性腎疾患、呼吸器疾患のいずれかをお持ちで、なおかつ、その疾患において投薬治療を受けている方
- 高血圧で以下のいずれかに当てはまる方
  - ・ 上（収縮期）180以上または下（拡張期）110以上の方
  - ・ 医師から処方された薬を飲んでいても上が180以上または下が110以上に度々なる方
  - ・ 医師から血圧のコントロールが不良と診断されている方
- 免疫力が下がる疾患（膠原病、リウマチなどの自己免疫疾患）をお持ちの方、免疫力を下げる薬剤（ステロイド、免疫抑制剤など）を服用されている方（※）  
※ご自身の疾患やお薬が該当するかどうか、医師や薬剤師への確認を推奨

#### 4. 免疫力向上について

感染症を発症しない・重症化しないためには「免疫力を高める」ことがとても大切です。免疫力を高めるうえで、運動は非常に重要な役割を担っています。「感染が広がっているこの時期だからこそ、運動をして免疫力を高めたい」「筋トレと有酸素運動が30分でできるカーブスの運動を続けたい」という会員様のお声もたくさんいただいております。その想いに応えるためにも、カーブスは運動ができる場を守って参ります。

令和2年5月  
株式会社カーブスジャパン