

## 斜里地区消防組合消防署トレーニング機器利用について

1. 使用日時
  - ・令和5年10月18日(水)～3月27日(水)期間(下期)の内
  - ・月・水・金曜日 ①13:00～16:00 ②18:00～19:30
  - ・日曜日10:00～12:00
  - ※年末年始は除きます、緊急出動時は利用不可の場合もあります。
2. 利用者
  - ・利用にあたっては、登録制とし登録証を発行した方を利用者とします。  
(斜里町在住の方で、高校生以下を除きます。)
3. 登録方法
  - ・申込書(消防署に用意)に記載し、注意事項に同意・署名し消防署に直接持参提出していただきます。登録者は先着順で20名とします。
4. 受付日時
  - ・10月4日(水)9:00～10月11日(水)17:00まで
5. 機器種類
  - ①リンカンベルトバイク(トレーニングバイク)
  - ②ラバーコーティングダンベル・バーベル  
4kg・6kg・12kg・16kg・20kg・ラバーベルST30kg  
バーベル160kg
  - ③プリチャーカールベンチ(上腕二頭筋を鍛える)
  - ④ワイドベンチ(ベンチプレス用)
  - ⑤マルチベンチ(多機能ウェイトトレーニングベンチ)
  - ⑥フラットベンチ(ダンベルトレーニング用)
  - ※ルームランナーは使用できません。
6. 注意事項
  - ・利用には2階事務室で登録証を受け取り、利用者台帳に利用開始時間と終了予定時間を記入の上使用し、終了後には登録証を返却の上終了時間を記入してください。
  - ・機器使用の安全確保及び感染症対策として同時利用人数を3名以内としますので、あらかじめご了承ください。
  - ・トレーニングルームは運動靴使用とし、外靴から入り口で履き替えてから使用していただきます(運動靴にて来署した方も、必ずトレーニングルーム用として履き替えてください)。
  - ・機器、壁等の破損等の場合、利用者が現状復帰するものとし、利用全般においてはすべて個人の責任となります。(機器の不都合等による事故含む)

- ・使用できる場所はトレーニングルーム及びトイレのみとします。
- ・機器の使用については、お互いゆずり合い独占はしないようにして下さい。
- ・機器の使用に関する揉め事については、個人相互で解決していただきます。
- ・トレーニングルーム内での飲食及び喫煙は禁止します。  
(但し、トレーニング中の水分補給は除きます)
- ・平熱を超える発熱や風邪症状のある方、及び酒気を帯びている方は利用を見合わせてください。
- ・消防庁舎1階が会議等による使用時間帯の利用はできません。  
(利用不可日時はトレーニングルームに掲示します。)
- ・設置してある機器の配置は変更しないで下さい。
- ・ゴミ等は各自で持ち帰っていただきます。
- ・機器使用後は除菌消臭剤とタオルを用意してありますので、使用器具に付着した汗の拭き取り、消毒のご協力をお願いします
- ・注意事項等が守られていない場合があった時は、利用を制限させていただく場合もあります。
- ・上記以外の事項について、必要に応じ消防署からの指示に従って頂くことがあります。