

***利用前に必ず本日の体調を確認してください。**

***体調安全基準チェック**

- 飲酒から 12 時間以上経過していますか？
→ しています
- 前日の睡眠時間が 6 時間以上とれていますか？
→ とれています
- 熱がありませんか？熱感がありませんか？
→ ありません
- 疲労感(体が重く感じる・疲れやすい等)がありませんか？(強い場合は中止)
→ ありません
- かぜの症状(微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水)やだるさがありませんか？
→ ありません
- 胸や背中の不快感や痛みがありませんか？ 動悸・息苦しさがありませんか？
→ ありません
- 腹痛、下痢がありませんか？ 吐き気がありませんか？
→ ありません

***あなたのことをお聞かせ下さい**

- 心不全、肺高血圧の既往はありますか？
→ ありません
- 肺、心臓等の既往歴、治療暦がありませんか？
→ ありません
- 喘息の既往(過去 1 年以内)はありますか？
→ ありません
- 近親者に突然死した人はいませんか？
→ いません
- 医者から運動(ランニング)を中止されていませんか？
→ されていません

●喫煙者ではありませんか？

→ ありません

*了解事項

●私は、上記チェック項目に対し全て虚偽なく回答しました。

→

●私は、低酸素トレーニングが特別な環境下で、特別な負荷をかけるものであり、高山病症状(血圧・脈拍数の上昇、頭痛、目まい、視野狭窄、脱力感、高揚感、意識レベルの低下)等が出現する可能性があることを理解のうえ、競技力向上を目指して自らの責任と判断でこれを利用するものであり、これにより事故等が発生した場合でも施設設置者・トレーニング指導者等に対して何らの請求も行いません。

→

●私は、低酸素室内は脱水症状になりやすい環境下であることを理解し、トレーニング中及びトレーニング前後に、十分かつ頻繁な水分補給を行います。

→

●私は、SpO2計の測定値には機器による差異があることを理解の上、トレーニング中もその数値に自ら注意を払います。

→

●私は、トレーニング中に自身の体調に何らかの異変を感じたら、直ちに、自らトレーニングを中止し、施設の外に出ます。

→

●私は、トレーニング終了後も高山病症状等が長時間続く場合は自らの責任と判断において速やかに医療機関を受診します。

→

●私は、スタッフの指示に従ってトレーニングを行い、行わない場合はトレーニングを中止します。

→

【新型コロナウイルス感染防止策として以下のご確認をお願い致します】

○新型コロナウイルス感染症陽性とされた者と濃厚接触や、過去14日以内に政府から入国制限・入国後の観察期間を必要とされる国等への渡航、当該在住者との濃厚接触はありませんか？

→ ありません

○同居家族や身近な知人に新型コロナウイルスへの感染が疑われる方はいませんか？

→ いません

【新型コロナウイルス感染防止策についての了解事項】

○施設管理者が定めた感染防止策チェックリストを遵守します。

→

○感染拡大防止に必要な場合に限定して、保健所に情報提供することに応じます。

→

以上全ての項目を確認後、常圧低酸素トレーニングを行います。