

## Consignes pour la réouverture de la Salle d'entraînement du Cégep de Sainte-Foy

### Comprendre et accepter le risque

Malgré les mesures que nous prenons, le virus de la COVID-19 peut se retrouver dans notre environnement. Nous déployons des moyens hors du commun pour assurer votre sécurité, mais il n'est pas possible d'exclure totalement la transmission. La contribution des utilisateurs est essentielle afin de réduire le risque de propagation.

### Accès à la salle d'entraînement

Exceptionnellement, tous les membres devront réserver une période d'entraînement via "Réserve ta place", car un maximum de 8 personnes y auront accès et cela pour une période de 50 minutes.



Les utilisateurs devront arriver à l'heure juste de leur entraînement et devront respecter la distanciation à l'entrée, dans les escaliers et en tout temps à l'intérieur du local.

### Pour entrer, vous devez :

- Attendre sur les lignes identifiées au sol qui se trouvent dans le corridor adjacent à la Salle d'entraînement et dans le corridor;
- Avoir en main votre carte étudiante virtuelle ou physique de la Salle d'entraînement;
- Apporter une serviette suffisamment grande pour couvrir l'ensemble du banc des appareils utilisés;
- Désinfecter vos mains avant d'entrer;
- Le personnel au comptoir d'accueil prendra votre présence pour respecter la limite fixée de 8 personnes.

### Port du masque



Il est obligatoire de porter un masque en tout temps dans la Salle lors de vos déplacements ainsi que lors de vos exercices musculaires ou d'étirements. Seuls les exercices cardio-vasculaires sur machine peuvent se faire sans masque, mais tout en respectant la distanciation physique.

## Respect des consignes d'isolement lorsqu'elles s'appliquent.



Si vous développez des symptômes apparentés à la COVID-19 avant votre séance d'entraînement, veuillez rester à la maison et vous placer en isolement. Ensuite, déclarez vos symptômes en remplissant le Formulaire de déclaration Covid-19 qui se trouve sur le site internet du [Cégep](#). Suivez les procédures émises par la Santé publique.

## Respect de la distanciation physique



Le principe de distanciation physique doit être respecté en tout temps dans la mesure du possible. Des aménagements ont été réalisés afin de respecter au maximum la distance entre les personnes. Les déplacements d'un bout à l'autre de la Salle devront être limités le plus possible.

## Mesures d'hygiène des mains et étiquette respiratoire



Des distributeurs de désinfectant à mains sont placés à l'entrée et à divers endroits. Chaque utilisateur devra obligatoirement se nettoyer les mains en entrant et avant de quitter la Salle. Il pourra le refaire durant son entraînement au besoin.

### D'autres mesures d'hygiène des mains à respecter :

- Se couvrir la bouche et le nez lorsque l'on tousse ou éternue;
- Utiliser des mouchoirs ou son coude replié, et se laver ensuite les mains;
- Utiliser des mouchoirs à usage unique;
- Jeter immédiatement les mouchoirs utilisés à la poubelle;
- Éviter de se toucher la bouche ou les yeux avec les mains;

## Mesure d'hygiène pour les équipements avant et après chaque utilisation



- Des lingettes et du produit désinfectant seront remis à tous les membres à leur arrivée. Ils devront obligatoirement les utiliser pour nettoyer tous les appareils et les équipements qu'ils utilisent (appareils de musculation, cardio, élastiques, haies, poids libres, plaques, barres, etc.).
- **Ne pas mettre de produit désinfectant directement sur les équipements.** Vous devez asperger le papier d'abord et ensuite nettoyer l'équipement avec celui-ci.
- Les autres espaces comme les tapis d'étirements ou espaliers devront également être nettoyés par l'utilisateur.



Certains types de câbles, poignées, ceintures, appareils, etc. ne seront pas disponibles en raison des matériaux qui les composent.

**Il est interdit de partager des équipements avec d'autres personnes sans qu'ils aient été désinfectés au préalable.**

## Informations diverses

- Les vestiaires et les douches seront fermés. Tous les utilisateurs doivent arriver en tenue sportive (vêtements sportifs et chaussures de sport d'intérieur) qui leur permettra de s'entraîner;
- Aucun sac de sport, manteau ou autre équipement personnel ne sera accepté dans la salle d'entraînement ni gardé au comptoir d'accueil;
- L'accès aux aires communes non essentielles sera limité, par exemple au bas de l'escalier, aux endroits qui favorisent les rassemblements. Aucun flânage ne sera permis de l'entrée à la sortie;
- Respecter les espaces définis, apporter votre matériel et éviter les fréquents déplacements.
- N'oubliez pas de tout désinfecter avant de quitter.

**N.B. Certaines mesures pourraient changer selon l'évolution de la situation et les directives de la Direction de la santé publique et/ou du Cégep de Sainte-Foy.**