



GUIDE DU BAIGNEUR: BAIN LIBRE

Tout ce que vous devez savoir pour vous préparer à votre visite au Centre aquatique Dollard-des-Ormeaux dans le contexte du COVID-19

PRÉPARÉ PAR:



AVANT VOTRE VISITE

Afin de réduire les risques de transmission du virus, nous vous demandons votre aide dans le processus de dépistage du virus. Vous devriez vous poser les questions suivantes :

EST-CE QUE JE PRÉSENTE L'UN DES SYMPTÔMES SUIVANTS :

- Fièvre (38 C ou plus)
- Difficulté à respirer
- Développement ou aggravation d'une toux
- Perte soudaine de l'odorat ou du goût

EST-CE QUE JE PRÉSENTE DEUX DES SYMPTÔMES SUIVANTS :

- Fatigue extrême
- Perte d'appétit
- Douleurs musculaires
- Mal de tête
- Mal de gorge
- Diarrhée

EST-CE QUE J'AI ÉTÉ EN CONTACT AVEC QUELQU'UN QUI A TESTÉ POSITIF POUR LE COVID-19, OU QUI PRÉSENTE LES SYMPTÔMES CI-DESSUS ?

EST-CE QUE J'AI VOYAGÉ EN DEHORS DU CANADA AU COURS DES 14 DERNIERS JOURS ?

Si vous avez répondu OUI à l'une de ces questions, **ne venez pas à la piscine**.appelez la ligne COVID-19 au 1-877-644-4545 pour plus d'information et les étapes à suivre.

Si vous avez testé positif pour la COVID-19 ou vous avez les symptômes mentionnés ci-dessus, ne venez pas à la piscine que lorsque vous n'avez plus de symptômes pendant au moins 24 heures.

PROGRAMME DE SERVICE

- Tous les baignades publiques se feront sur réservation.
- Les passes pour les bains publics sont obligatoires et peuvent être achetées en ligne. Aucune visite sans réservation n'est autorisée.
- Vous pouvez réserver votre plage horaire dans votre compte Sports-Plus. Pour toutes questions concernant votre compte Sports-Plus, veuillez envoyer un courriel à : aaddo@ddo.qc.ca

À L'ARRIVÉE

- L'accès aux installations est limité aux membres avec réservation seulement.
- Les mains doivent être désinfectées à l'entrée aux stations indiquées.
- La distanciation physique doit être respectée à tout moment lors de la visite de nos installations, incluant dans l'eau.
- Suivez les indications sur la plage de la piscine pour assurer un déplacement à sens unique. Il y a des marqueurs désignés sur la plage de la piscine pour vos effets personnels pendant que vous attendez que le sauveteur vous signale le début de la période de baignade.
- Les masques sont obligatoires à tout moment et ne peuvent être retirés que lorsque vous entrez dans l'eau.
- Dès que vous sortirez de l'eau, vous devrez vous sécher le visage et remettre votre masque. **Un masque efficace est un masque sec !**
- Les recommandations en matière de santé, établies par le gouvernement, seront suivies à tout moment.



INFORMATIONS ADDITIONNELLES

- Les participants auront accès aux installations le temps de leur activité et devront quitter les lieux sans délai dès la fin de l'activité.
- Après l'activité, les participants auront 15 minutes pour vider les vestiaires.
- Les participants **doivent** arriver en maillot de bain.
- L'accès aux douches sera limité et les rideaux de douche ont été enlevés. Les participants sont encouragés à prendre leur douche à la maison ou à limiter leurs douches à un minimum. Les sèche-cheveux ne seront pas disponibles.
- Aucun équipement ne sera disponible, à l'exception des gilets de sauvetage.
- Les gilets de sauvetage et autres aides de flottaison personnelles sont autorisés. Il est préférable que vous apportiez le vôtre si vous en avez besoin.
- Apportez une bouteille d'eau qui peut être remplie - des fontaines à eau seront disponibles mais seulement pour le remplissage.
- Laissez vos objets de valeur à la maison.

ÉTIQUETTE DE BAIGNADE

- Nous devons tous faire notre part pour respecter la distance de 2 mètres à tout moment, que ce soit dans l'eau ou hors de l'eau. Si vous venez avec des enfants, veuillez les aider à respecter la distanciation physique.
- La nage en longueur sera disponibles lors des bains adultes. Veuillez respecter les vitesses de nage indiquées.
- Les sauveteurs et le personnel aquatique ont le droit de vous demander de changer de couloir afin d'assurer une distance sécuritaire et adéquate entre les nageurs. Votre coopération et votre compréhension sont essentielles à la sécurité de tous les participants à la piscine.
- Il y a un maximum de 4 nageurs par couloir à tout moment.
- Les nageurs dans les couloirs devraient faire des longueurs pendant leur période d'activité et doivent toujours nager du côté droit du couloir.
- Si vous devez prendre une pause rapide, veuillez vous arrêter dans le coin du couloir tourné vers le mur pour éviter tout contact avec les autres nageurs.
- Si vous devez dépasser un autre nageur, veuillez taper légèrement sur le pied du nageur devant vous pour lui signaler que vous souhaitez le dépasser. Le nageur qui reçoit un coup doit faire un effort pour se tenir à droite et permettre à l'autre nageur de le dépasser.
- La marche/jogging dans l'eau ne sera autorisée que dans les zones de marche/jogging réservées à cet effet.

UNE RESPONSABILITÉ COLLECTIVE

L'AADDO fera tout en son pouvoir pour minimiser le risque de transmission de la COVID-19. Les participants auront aussi leur part de responsabilité dans la prévention de la transmission et devront, sans exception, suivre les consignes gouvernementales :

- La distanciation physique.
- Se laver les mains.
- Le port du masques. **Veuillez noter qu'un masque doit être sec afin d'être efficace**
- Éviter de toucher les surfaces partagées.
- Respecter la procédure de désinfection pour tout équipement partagé.



SITUATIONS D'URGENCE

- Les surveillants-sauveteurs, moniteurs et entraîneurs ont reçu une formation supplémentaire sur la façon de se protéger et de protéger les autres lors d'une situation où la distanciation sociale ne peut être respectée.
- Ceux qui nécessitent un traitement peuvent être invités à porter un équipement de protection individuel. Cet équipement sera fourni.
- Une personne du même ménage peut être tenue d'aider le surveillant-sauveteur lors d'une intervention de premiers soins.