



# ***GUIDE DE L'UTILISATEUR:*** **SALLE DE MUSCULATION**

*Tout ce que vous devez savoir pour vous préparer à votre visite 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 au centre civique**. 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 au centre que lorsque vous n'avez plus de symptômes pendant au moins 24 heures.

# AVANT VOTRE VISITE

- Une réservation doit être faite avant votre arrivée au gymnase. Aucune personne sans réservation ne sera admise.
- Vous devez acheter un abonnement d'un mois, un abonnement de trois mois ou dix passes pour pouvoir vous inscrire à la salle de musculation.
- Vous pouvez réserver votre période à la salle de musculation sur votre compte Sports Plus.
- Les blocs de temps seront ouverts à la réservation deux semaines à l'avance, avec une limite de 3 blocs par client et par semaine.
- Vous aurez 36 heures avant votre réservation pour annuler sans pénalité

# HORAIRE DE SERVICE

- Lundi au vendredi
  - 7h30 - 8h30
  - 9h - 10h
  - 10h30 - 11h30
  - 12h - 13h
  - 13h30 - 14h30
  - 15h - 16h
  - 16h30 - 17h30
  - 18h - 19h

\*\*fermé lundi le 12 octobre

- Samedi et dimanche
  - 9h - 10h
  - 10h30 - 11h30
  - 12h - 13h
  - 13h30 - 14h30
  - 15h - 16h
  - 16h30 - 17h30

## À L'ARRIVÉE

- L'accès aux installations sera limité aux participants inscrits uniquement. Cet accès est limité à la salle de musculation.
- Veuillez respecter la distanciation physique lors de l'attente en ligne au point de réception, situé au comptoir du service clientèle.
- Les masques sont obligatoires à tout moment et ne peuvent être retirés que lorsque vous ne vous déplacez pas dans la salle de musculation.
- Les recommandations en matière de santé, établies par le gouvernement, seront respectées en tout temps.

## INFORMATION ADDITIONNELLE

- Les participants auront accès aux installations au moment de leur activité et devront quitter les lieux sans délai dès la fin de l'activité. À la sonnerie, vous devez quitter le gymnase immédiatement.
- Il n'y aura pas d'accès aux vestiaires ni aux douches. Les participants doivent arriver et repartir en tenue de sport.
- Une salle de bain sera disponible en cas d'urgence uniquement.
- Afin de garantir la distanciation physique et la sécurité de tous les utilisateurs du gymnase, veuillez respecter les consignes au sol.
- Limitez votre utilisation des équipements cardio à 30 minutes afin que tous les utilisateurs puissent y avoir accès.
- Les masques doivent être portés dans les espaces publics intérieurs.
- Vous devez porter votre masque lorsque vous vous déplacez dans le gymnase. Une fois que vous êtes assis sur une machine ou sur un banc avec vos haltères, vous pouvez retirer votre masque.
- Apportez une bouteille d'eau qui peut être remplie - des fontaines d'eau seront disponibles mais uniquement pour le remplissage.
- Laissez vos objets de valeur à la maison.

# 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

- Le personnel de l'AADDO 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.