

**CÉGEP JOHN ABBOTT**  
**SALLE D'ENTRAÎNEMENT CASGRAIN**  
**GUIDE DU MEMBER**  
**COVID-19**



JOHN ABBOTT COLLEGE  
**SPORTS CENTRE**  
**CENTRE SPORTIF**  
CÉGEP JOHN-ABBOTT



**JOHN ABBOTT**  
CEGEP/COLLEGE

## AVANT VOTRE VISITE:

Afin de réduire le risque de transmission du virus COVID-19, chaque personne entrant dans le bâtiment doit remplir la déclaration de santé du Cégep John Abbott.

Le formulaire doit être complété:

- La journée même de votre visite (vous pouvez le remplir à la maison).
- Pour chaque individu (incluant les enfants).
- <http://johnabbott.qc.ca/checkin>
- Si vous obtenez un résultat positif au test COVID-19 dans les deux semaines suivant votre visite au Collège, veuillez contacter Patrice Lemieux à l'adresse [patrice.lemieux@johnabbott.qc.ca](mailto:patrice.lemieux@johnabbott.qc.ca).

## HORAIRE / ACCESSIBILITÉ:

- Toutes les heures dans la salle d'entraînement seront disponibles sur réservation uniquement.
- Carte multi et abonnements peuvent être acheté en ligne à <https://johnabbott-sport.omnivox.ca>.
  - Vous devez réserver une plage horaire en ligne via; <https://outlook.office365.com/owa/calendar/PublicWorkoutFacilities@JohnAbbott.onmicrosoft.com/bookings/>
- Les plages horaires seront d'une durée d'une heure avec une période libre de 15 minutes avant le prochain groupe.
- **MAXIMUM D'UNE PLAGE HORAIRE PAR PERSONNE, PAR JOURNÉE, ET PAR INSTALLATION.** Par exemple, vous pouvez réserver une séance de musculation et une séance en piscine, mais PAS deux séances en piscine ou en salle d'entraînement.
- Les spectateurs ne sont pas autorisés.
- **Les individus doivent arriver prêt à s'entraîner;** les vestiaires sont interdits pour les utilisateurs de la salle d'entraînement.
- Une caisse de lait par personne sera à votre disposition pour ranger vos effets personnels (téléphone, portefeuille, clés). Veuillez éviter d'apporter des sacs, un manteaux et d'autres objets personnels volumineux.

## CE QU'IL FAUT APPORTER:

- Un masque de procédure. La sécurité refusera l'accès à quiconque ne porte pas un masque procédural
- Bouteille d'eau (station de recharge uniquement).
- Serviette pour l'entraînement.

## À VOTRE ARRIVÉE:

- L'Accès aux installations est limité aux participants avec une réservation.
- Les participants sont priés d'arriver au Cégep au plus tôt 10 minutes avant leur période de réservation prévue.
- Veuillez respecter la distanciation physique **EN TOUT TEMPS**.
- Le masque doit être porté par toutes les personnes en tout temps, à l'exception lorsque vous faites votre exercice à votre station à une distance de 2 mètres des autres participants.

- Les personnes doivent se désinfecter les mains à la station de désinfection en entrant dans le bâtiment Casgrain.
- Les personnes doivent s'enregistrer auprès de la sécurité pour confirmer que leur déclaration de santé est remplie.
- Une fois enregistrés à la sécurité, les participants doivent s'enregistrer au comptoir avec le personnel du centre sportif pour payer et présenter une preuve d'abonnement.

#### **ACCÈS À LA SALLE D'ENTRAÎNEMENT ET LES MESURES SANITAIRES:**

- En portant un masque, les individus prendront un vaporisateur et un chiffon pour désinfecter l'équipement dans la salle d'entraînement.
- L'équipement ne doit pas être partagé pendant l'entraînement.
- L'équipement doit être désinfecté entre chaque participants.
- Lors du nettoyage de l'équipement, il est préférable de vaporiser le chiffon puis d'essuyer l'équipement plutôt que de vaporiser l'équipement directement.
- Les masques procéduraux sont obligatoires en tout temps et ne doivent pas être retirés pendant les exercices/l'entraînement.

#### **UNE FOIS L'ENTRAÎNEMENT TERMINÉ:**

- Désinfectez et rangez tout votre équipement.
- Retourner votre bouteille au comptoir du centre sportif.
- Jeter le chiffon dans le panier bleu à laver.
- Les participants sont invités à quitter rapidement le Collège après leur période d'entraînement.

#### **UNE RESPONSABILITÉ PARTAGÉE:**

- Le Collège John Abbott fait tout ce qui est en notre pouvoir pour minimiser le risque de transmission de la Covid-19. Les participants doivent jouer un rôle actif dans la prévention de la transmission en suivant les recommandations du gouvernement;
  - Maintenez la distanciation physique
  - Lavez / désinfectez vos mains.
  - Portez un masque procédural. **N'oubliez pas qu'un masque efficace est un masque sec.**
  - Évitez de toucher les surfaces partagées.
  - Respecter les procédures de désinfection de tout équipement partagé.
  - Restez à la maison si vous êtes malade.

# LA PRÉVENTION DES INFECTIONS :

Une responsabilité collective



Mise en œuvre des protocoles en milieux de soins



Toussez dans votre coude



Jetez vos mouchoirs



Lavez vos mains

Adoption des mesures d'hygiène reconnues

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

Votre gouvernement

Québec