

CÉGEP JOHN ABBOTT

PISCINE CASGRAIN

GUIDE DU MEMBRE

COVID-19



JOHN ABBOTT COLLEGE
SPORTS CENTRE
CENTRE SPORTIF
CÉGEP JOHN-ABBOTT



JOHN ABBOTT
CEGEP/COLLEGE



HORAIRE / ACCESSIBILITÉ:

- Pour le moment, nous n'offrons la nage en longueur que pour les personnes de **13 ans et plus**.
- Toutes les heures de nage en longueur seront disponibles sur réservation seulement.
- 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. Les sauveteurs siffleront 5 minutes d'avance afin qu'ils puissent désinfecter les chaises avant le prochain group.
- **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, sauf dans le but de surveiller un enfant.
- **Vous devez arriver prêt à nager;** les vestiaires ne sont pas disponibles avant votre période de baignade.

CE QU'IL FAUT APPORTER:

- Un MASQUE DE PROCÉDURE (obligatoire pour les personnes de 6 ans et plus). La sécurité refusera l'accès à quiconque ne porte pas un masque procédural.
- Équipement de piscine; planche de natation, pull buoy, palmes, veste de flottaison, etc. (seulement les vestes de flottaison seront disponibles pour emprunter en cas de besoin, mais nous encourageons les gens à apporter leur flottaison s'ils en ont).
- Bouteille d'eau (station de recharge uniquement).
- Serviette.
- Casque de bain & lunettes (fortement recommandé mais pas obligatoire).

À VOTRE ARRIVÉE:

- L'Accès aux installations est limité aux participants avec une réservation.
- Les nageurs sont priés d'arriver au Cégep au plus tôt 10 minutes avant leur période de natation prévue.
- Veuillez respecter la distanciation physique **EN TOUT TEMPS**, même dans l'eau.
- Les masques de procédure doivent être portés par toutes les personnes âgées de 6 ans et plus en tout temps, à l'exception dans la piscine ou sous la douche.
- Les personnes doivent se désinfecter les mains à la station de désinfection en entrant dans le bâtiment Casgrain.
- Les participants doivent s'enregistrer au comptoir avec le personnel du centre sportif pour payer / présenter une preuve d'abonnement et obtenir un bracelet.

ACCÈS À LA PISCINE:

- Après votre inscription auprès du personnel du centre sportif, en portant un masque, avec tous vos effets personnels, rendez-vous à la piscine par les portes principales du couloir (PAS D'ACCÈS PAR LES VESTIAIRES).

- Enlevez vos chaussures et vos bottes dans le couloir (vous pouvez les apporter autour de la piscine dans vos mains).
- Veuillez-vous diriger vers une chaise de libre autour de la piscine.
- Placez tous vos effets personnels sur la chaise.
- Lorsque vous êtes prêt à nager, retirez votre masque et diriger vous dans la piscine en vous assurance de garder une distance de 2 mètres avec les autres clients.

RÈGLEMENTS NATATION EN COULOIR:

- Un maximum de trois (3) nageurs par couloir.
- Pour passer:
 - Touchez doucement le pied du nageur devant.
 - Lorsque le nageur atteint le mur, il doit rester face au mur à droite du couloir
 - Laisser passer le nageur sur la gauche.
- Un seul nageur peut se reposer au mur à la fois. Les nageurs suivants doivent garder une distance de 2 mètres distance (comme le montre les cônes autour de la piscine).
- Veuillez faire un effort pour maintenir la fluidité du trafic.

UNE FOIS LA NATATION TERMINÉE:

- Sortez de l'eau, tout en maintenant une distance de 2 mètres, dirigez-vous vers votre (vos) chaise (s), séchez-vous soigneusement et remettez votre masque. **Un masque efficace est un masque sec!**
- Récupérez tous vos effets personnels; déposez votre bracelet dans le contenant installé à proximité des vestiaires et sortez dans votre vestiaire respectif.
- Les masques de procédures sont obligatoires dans les vestiaires.
- Les sauveteurs désinfecteront les chaises après utilisant avant que le prochain groupe entre.
- Les participants disposeront de 15 minutes pour quitter les vestiaires et seront priés de sortir rapidement du Collège.
- Les séchoirs ne seront pas disponibles. Il est interdit d'apporter votre propre séchoir.

SITUATIONS D'URGENCE:

- Les sauveteurs ont reçu une formation supplémentaire sur la façon de bien se protéger ainsi que les autres dans le cas où la distanciation physique ne peut être respectée.
- Les personnes nécessitant un traitement peuvent être invitée à porter un équipement de protection individuelle. Cet équipement sera fourni.
- Lorsque cela est possible, une personne habitant à la même adresse peut être appelée à assister le sauveteur dans une intervention de premiers soins.

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

The infographic features a central plus sign (+) indicating the combination of two key strategies for infection prevention. On the left, an icon of a healthcare worker in a white coat with a cross on the chest is labeled 'Mise en œuvre des protocoles en milieux de soins'. On the right, three circular icons represent recognized hygiene measures: 'Toussez dans votre coude' (coughing into the elbow), 'Jetez vos mouchoirs' (disposing of tissues), and 'Lavez vos mains' (washing hands). These are collectively labeled 'Adoption des mesures d'hygiène reconnues'. Below this, a blue button contains the URL 'Québec.ca/coronavirus'. The bottom left corner features the 'Votre gouvernement' logo, and the bottom right corner features the 'Québec' logo with the provincial flag.

Mise en œuvre des protocoles en milieux de soins

Adoption des mesures d'hygiène reconnues

Québec.ca/coronavirus

Votre gouvernement

Québec