

**CÉGEP JOHN ABBOTT**  
**CASGRAIN GUIDE DU MEMBRE**  
**SALLE D'ENTRAÎNEMENT ET SQUASH**  
**COVID-19**



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



**JOHN ABBOTT**  
CEGEP/COLLEGE

## HORAIRE / ACCESSIBILITÉ:

- Toutes les heures dans la salle d'entraînement seront disponibles sur réservation uniquement.
- La carte multi-usage et les abonnements peuvent être achetés 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/booking/>
- Les plages horaires seront d'une durée d'une heure avec une période de 15 minutes entre les groupes.
- 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 vestiaires sont à votre disposition pour ranger vos effets personnels (téléphone, portefeuille, clés). **Nous recommandons fortement l'usage d'un cadenas pour protéger vos effets. Nous ne sommes pas responsables des objets perdus et/ou volés.**

## CE QU'IL FAUT APPORTER:

- Un masque de procédure (à votre disposition aux entrées de l'édifice Casgrain)
- 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 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

Adoption des mesures d'hygiène reconnues

Québec.ca/coronavirus

Votre gouvernement

Québec

© 2020 Université de Québec en Outaouais. Tous droits réservés.