



Recommandations de santé publique pour les salles d'entraînement

Respectez les instructions d'isolement, si applicable à votre situation

- Les personnes présentant des symptômes ou ayant été testées positives à la COVID-19 ne devraient pas fréquenter les salles d'entraînement avant d'y avoir été autorisées par un professionnel de la santé.
- Les personnes revenant du Sud doivent terminer leur quarantaine et être exemptes de symptômes de COVID avant d'utiliser la salle d'entraînement. Elles ne sont pas autorisées à utiliser la salle d'entraînement durant leur quarantaine.
- Les personnes considérées comme étant des contacts d'un cas confirmé de COVID-19 doivent être évaluées et autorisées par un professionnel de la santé avant d'utiliser la salle d'entraînement.

Respectez les règles d'hygiène dans les salles d'entraînement

- Promouvoir les mesures d'hygiène des mains en mettant à disposition le matériel nécessaire (désinfectants à base d'alcool, poubelles sans contact, essuie-tout jetables, etc.).
- Favoriser une bonne ventilation, afin d'assurer une bonne circulation de l'air. Il est essentiel que les systèmes de ventilation soient correctement entretenus, conformément aux exigences réglementaires de ce type d'établissements. Il est également important de veiller à ce que l'air ne soit pas soufflé directement sur les personnes.
- Mettre en place l'hygiène et l'étiquette respiratoires :
 - Couvrez-vous la bouche et le nez lorsque vous toussiez ou éternuez, en utilisant des mouchoirs ou le creux du coude, puis lavez-vous les mains.
 - Jetez immédiatement les mouchoirs usagés à la poubelle et lavez-vous les mains.



- Idéalement, utilisez des poubelles sans contact.
- Ne touchez pas votre bouche ou vos yeux avec vos mains.


Mesures de distanciation physique

- Les individus doivent rester à 2 mètres les uns des autres, qu'ils effectuent des activités à l'intérieur ou à l'extérieur, à moins qu'ils vivent sous le même toit.
- L'accès aux vestiaires est restreint afin de favoriser l'éloignement physique entre les personnes.
- Établir et afficher des limites d'occupation, garantissant le maintien de l'exigence de distance physique. Tenir compte de la surface au sol, de la reconfiguration possible des zones accessibles et de la disponibilité de l'équipement lors de la détermination de la limite de capacité.
- Tenir compte de la disposition des équipements et des zones de remise en forme pour assurer un espacement adéquat entre les clients. Positionner les équipements à au moins 2 mètres les uns des autres, avec une plus grande distance pour les appareils de conditionnement physique aérobique où un effort élevé est courant (par exemple, tapis roulants, rameurs et vélos de spin).
- Désigner des zones pour l'utilisation de l'équipement et pour se déplacer dans la salle d'entraînement, afin de maintenir les distances physiques. Il peut être pertinent d'utiliser du ruban adhésif sur le sol pour définir ces zones.
- Si l'équipement ne peut pas être déplacé et que des personnes se trouvent à moins de 2 mètres les unes des autres, il est possible d'ériger des barrières (telles que des panneaux en plexiglas) entre des équipements, ou empêcher l'accès à certains équipements.

Examiner les procédures d'administration

- Tenir un journal des entrées afin que les contacts possibles entre les clients et le personnel puissent être retracés de manière adéquate.
- Contactez le ministère de la Santé publique de la région pour connaître les procédures applicables en cas d'épidémie.

S'assurer que les objets et les surfaces fréquemment touchés sont nettoyés et désinfectés

- 
- Établir et publier des politiques claires, exigeant que les clients essuient l'équipement avant et après chaque utilisation. Fournir du matériel et des poubelles adéquates pour l'élimination des fournitures usagées.
 - Informer les clients qu'il faut laisser l'équipement sécher naturellement à l'air avant de l'utiliser.
 - Envisager de garder tous les équipements non stationnaires (balles, blocs, tapis, élastiques de résistance, rouleaux en mousse, etc.) dans une même zone, pour faciliter le nettoyage et la désinfection entre les utilisations.
 - Les salles d'entraînement doivent être nettoyées, et tout le matériel désinfecté, à la fin de chaque journée par le personnel.

Pour des informations générales sur la COVID-19, appelez le 1-833-301-0296, discutez sur Messenger, via la page Facebook de la RRSSSN ou consultez la page Web <https://nrhss.ca/en/coronavirus>