

Guide de elance

pour les activités
automne 2020

Mot de la direction

Toute l'équipe du Centre communautaire Roussin est mobilisée afin de vous offrir un environnement sain et sécuritaire. Que vous soyez peu ou très actif, la pratique régulière d'activités physiques et de loisirs est une alliée incontournable pour votre santé physique et mentale. Ses effets bénéfiques sont nombreux et importants, alors au Québec, on bouge, tout en continuant de se protéger !

Dans le contexte de la pandémie de COVID-19, nous nous engageons à mettre en place les mesures nécessaires pour la sécurité de nos employés et de nos participants pour protéger la santé de la population lors de la pratique d'activités sportives et de loisirs. Le succès du déconfinement repose sur la capacité des gens à appliquer rigoureusement les consignes sanitaires dans la pratique de leurs activités favorites. Nous espérons que les directives contenues dans ce guide permettront de répondre à vos questions.

Nous vous souhaitons une bonne rentrée parmi nous et nous avons bien hâte de vous retrouver!



Daniel Gratton



Quelques éléments à considérer à votre arrivée

- Lavez vos mains à l'aide des nettoyeurs antiseptiques et antibactériens disposés à l'entrée;
- Depuis le 18 juillet, le port du masque est obligatoire à l'intérieur du Centre lors de vos déplacements;
- Respectez la direction des flèches et les mesures de distanciation physique recommandée (2 mètres) apposées au sol;
- Éternuez et toussiez dans votre coude.
- Bien sûr, **si vous présentez des symptômes, demeurez chez vous.**

Mesures sanitaires et ajustements apportés lors des activités

Afin de respecter les consignes établies par la direction de la santé publique, les modifications suivantes ont été apportées :

- Les ratios ont été ajustés dans les cours afin d'assurer la distanciation physique. Votre place n'est donc pas assurée, même en préinscription;
- Le marquage au sol a été effectué pour faciliter la distanciation physique;
- Tous les vestiaires seront mixtes pour la session.
- Un seul adulte par enfant sera autorisé dans tout l'établissement.
- Pour toutes les activités, il y aura une période de désinfection avant et après l'activité
- Les consignes et indications des fédérations sportives ont été appliquées pour les groupes de Rythmi Gym, Taekwondo et Natation.
- L'accès aux produits nettoyeurs pour désinfecter le matériel utilisé est disponible.

Merci de votre collaboration, respect et compréhension.

Port du masque

Depuis le 18 juillet, le port du masque est obligatoire à l'intérieur du Centre lors de vos déplacements (corridors, installations sanitaires, dans les salles de cours ou d'activités...). Voici les recommandations.

- Port du masque obligatoire pour tous les participants et accompagnateurs âgés de 10 ans et plus.
- Il est de la responsabilité du participant ou de l'accompagnateur d'avoir son propre masque ou de s'en procurer un.
- L'accès sera refusé si le participant ou l'accompagnateur n'a pas de masque.

- Les accompagnateurs qui ne font pas d'effort physique (parents, amis...) doivent garder leur masque en tout temps et dans tous les espaces.
- Il est fortement recommandé aux membres de disposer d'un petit sac style Ziploc pour y entreposer le masque lors des efforts physiques.
- Le port du masque ou d'un couvre visage par les personnes pratiquant une activité physique plus intense peut représenter un certain nombre d'inconvénients en affectant l'entrée d'air et en provoquant de la sudation, augmentant ainsi les sécrétions nasales, ce qui rendra le masque ou le couvre visage humide et moins efficace. Pour ces raisons, vous devez porter votre masque dès l'entrée au Centre, et ce, jusqu'au début de l'effort physique dans la salle de cours ou d'activité



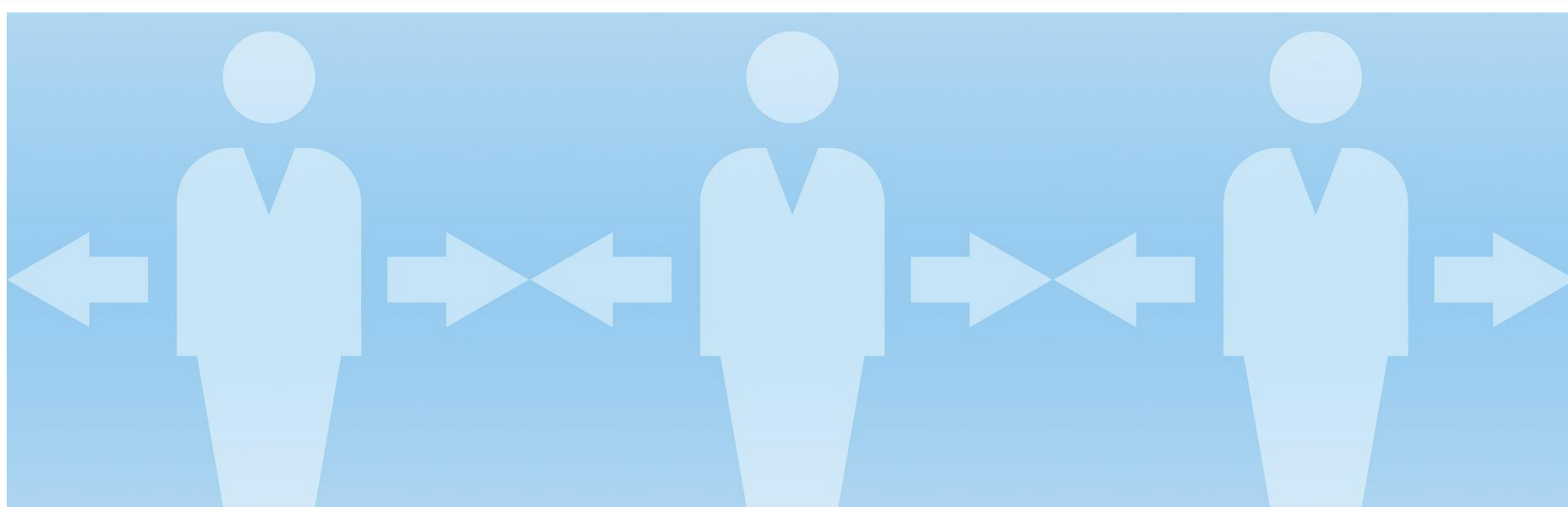
Une présence responsable!

Avant de vous présenter à votre activité, posez-vous la question suivante :

Ai-je les symptômes suivants?

- Fièvre :
 - ✓ Chez l'enfant et l'adulte : 38 °C (100,4 °F) et plus;
 - ✓ Chez la personne âgée : 37,8 °C (100 °F) et plus, ou 1,1 °C de plus que la valeur habituelle d'une personne;
- Apparition ou aggravation d'une toux
- Difficultés respiratoires ou perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût

Si vous présentez des symptômes, avez reçu un résultat positif ou êtes considéré comme contact étroit d'un cas COVID-19,
demeurez à la maison.



Port du masque durant l'activité

- Le participant doit garder son masque aussi longtemps que l'effort physique, sportive ou aquatique, n'est pas commencée;
- Le port du masque est fortement recommandée durant toute l'activité;
- Le participant doit garder son masque lors de la prise du matériel, du rangement du matériel, discussions avec instructeurs, déplacement entre participants, déplacement vers sa pastille ou son lieu d'effort physique;
- Le participant doit porter son masque dès la fin de l'effort physique dans la salle de cours ou d'activité, et ce, jusqu'à sa sortie du bâtiment;

De plus...

- Désinfectez-vous les mains avant d'entrer dans votre cour;
- Nettoyez le matériel avant et après chaque utilisation;
- Le plus possible, présentez-vous avec votre tenue sportive ou en maillot (sous vos vêtements) dès votre arrivée au centre, pour une plus grande efficacité;
- Les fontaines sont accessibles seulement pour remplir votre bouteille d'eau. Il est fortement suggéré d'apporter sa propre bouteille d'eau déjà remplie et la garder avec soi. Des bouteilles sont en vente à l'accueil du Centre, en cas d'oubli.
- N'arrivez pas à l'avance, évitez de flâner sur place et retournez à votre domicile directement après l'activité.

Les vestiaires

- Portez le masque en tout temps dans les vestiaires;
- Respectez le marquage au sol;
- Les douches seront interdites;
- Apportez le strict minimum pour votre activité;
- Faites le plus vite possible;
- Évitez le flânage avant ou après votre activité.

**Lavez-vous les mains
avant de quitter
les lieux.**

Et la salle d'entraînement

En plus de ce qui précède :

- Le port du masque n'est pas obligatoire dans la salle d'entraînement puisque le participant doit obligatoirement respecter en tout temps la distanciation physique de 2 mètres. L'aménagement de la salle d'entraînement permet la distanciation physique de 2 mètres en tout temps.
- Si cela s'avère impossible, le port du masque dans les déplacements est obligatoire
- Nettoyez votre station avant et après chaque utilisation.

CLUB DES AINÉS

- Nous vous recommandons de faire votre carte dans la semaine du 14 septembre. Il y a toujours de la place pour s'inscrire.
- Aucune de ces activités n'aura lieu cet automne :
 - Baseball Poche
 - Bridge
 - Cartes
 - Chorale
 - Crible
-