



# Nouveau code de conduite pour l'accès Salle d'entraînement de Saint-Honoré

## MESURES SANITAIRES MISES EN PLACE

Dès la réouverture de la salle d'entraînement, des mesures sanitaires et de distanciation physique ont été mises en place, en respectant les normes établies par la santé publique, afin d'assurer la sécurité de tous les membres du personnel ainsi que celle de notre précieuse clientèle.

- Une bouteille de produit désinfectant ainsi qu'une lingette vous sera remis dès votre entrée dans la salle d'entraînement afin que vous puissiez désinfecter votre appareil **AVANT ET APRÈS CHAQUE UTILISATION**;
- Des distributeurs de désinfectant pour les mains seront disponibles à différents endroits afin que vous puissiez vous désinfecter les mains régulièrement;
- Des pastilles de plancher ainsi que des flèches de signalisation ont été installées afin de faciliter vos déplacements à l'intérieur de la Salle d'entraînement.

## AVANT L'ENTRAÎNEMENT

- Vous devez vous assurer de présenter aucun de symptôme de la COVID-19 (fièvre, toux sèche, fatigue extrême, maux de tête, perte de l'odorat ou du goût) pour venir vous entraîner;
- Afin de contrôler le nombre de personne autorisé à fréquenter la Salle durant une même période, vous devez **obligatoirement réserver une plage horaire pour votre séance d'entraînement**;
- Il vous est possible de réserver votre séance d'entraînement en tout temps via le site internet de la Ville. Les séances sont d'une **durée établie de 60 minutes** et un **maximum de 12 personnes**, à la fois, est autorisé dans la Salle d'entraînement;
- Toutefois, si la capacité n'a pas été atteinte pour la plage horaire suivante, il vous sera possible de prolonger votre entraînement en faisant la demande auprès de l'entraîneur présent sur place.



## INSTALLATIONS SANITAIRES ET COMMODITÉS

- En raison des exigences de la santé publique, **l'accès aux vestiaires est restreint**. Pour la sécurité de tous, seulement 2 personnes à la fois seront autorisées. Il est **préférable d'être vêtu** et prêt à commencer l'entraînement dès votre arrivée;
- Les toilettes restent accessibles en tout temps. Nous vous demandons de bien nettoyer vos mains avant et après l'utilisation des toilettes;
- L'accès aux douches n'est pas autorisé;
- Les **abreuvoirs sont accessibles**, mais nous vous recommandons **d'apporter votre propre bouteille d'eau** lors de votre entraînement.

## ARRIVÉ AU CENTRE RÉCRÉATIF

- Le port du masque ou du couvre-visage est **obligatoire dès votre arrivée** au Centre récréatif;
- Lorsque vous entrez au Centre récréatif, vous devez **obligatoirement enlever vos chaussures d'extérieur**, les placer sur l'étagère prévue à cet effet et enfiler vos chaussures sportives;
- Il est obligatoire de vous **désinfecter les mains en arrivant** à la Salle d'entraînement;
- Vous devez vous rendre au poste d'accueil de la Salle d'entraînement afin **d'enregistrer votre présence** auprès de l'entraîneur tout en **respectant les pastilles d'attente sur le plancher**.

## PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

- Lorsque vous avez enregistré votre présence, dirigez-vous vers votre appareil d'aérobic. Désinfectez votre appareil avant de vous installer. Une fois installé, il vous est possible de retirer votre masque **si et seulement si vous effectuez un entraînement d'aérobic de haute intensité**;
- Lorsque vous avez terminé avec votre appareil ou votre accessoire d'entraînement, vous devez le désinfecter à nouveau;
- Après avoir désinfecté votre appareil ou votre accessoire d'entraînement, vous devez vous désinfecter les mains;
- Le port du masque est **obligatoire pour tous vos déplacements** dans la Salle d'entraînement;
- Le port du masque est **obligatoire lorsque vous n'êtes pas en mesure de respecter la distanciation physique** de 2 mètres lors de l'utilisation d'un appareil ou d'un accessoire d'entraînement;



- Respectez en tout temps les règles sanitaires de bases :
  - Toussez et éternuez dans votre coude;
  - Jetez vos mouchoirs;
  - Désinfectez vos mains régulièrement;
  - Portez votre masque.
- Respectez en tout temps la règle de distanciation physique de 2 mètres, que ce soit avec les entraîneurs ou avec les autres participants, et ce, tant lors de votre entraînement que dans les aires de passage (ex : entrée des vestiaires, toilettes, sortie). Les exercices pratiqués doivent permettre de ne pas s'approcher à moins de 2 mètres d'une personne qui ne réside pas sous le même toit;
- Les poignées de main, les accolades et tout autre contact physique doivent être évités;
- Évitez tout partage d'équipement. Si cela n'est pas possible, assurez-vous de désinfecter les objets ou les équipements partagés chaque fois qu'il y a un nouvel utilisateur.

## APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

- Lorsque votre entraînement est terminé, désinfectez vos mains et veuillez-vous diriger vers la sortie qui est située au bout de la Salle, dans la section de musculation;
- Des bacs seront placés à la sortie de la Salle afin que vous puissiez y déposer votre lingette sale ainsi que votre vaporisateur de produit désinfectant;
- Désinfectez vos mains avant de quitter le Centre récréatif.

## PROCÉDURES DE RÉSERVATION – PLAGES D'ENTRAÎNEMENT

Pour réserver votre séance à la Salle d'entraînement vous devez :

- Vous rendre sur le site internet de la Ville : <http://www.ville.sthonore.qc.ca/>;
- Cliquer sur la section «**SERVICES À LA POPULATION**», à gauche de l'écran, sur la page d'accueil;
- Cliquer sur le bouton rouge «**RÉSERVER**»;
- Sélectionner la période de la journée désirée (AM, PM, SOIR);
- Sélectionner la journée et la plage horaire désirée;
- Réserver en tant qu'invité en inscrivant les renseignements demandés;



- Cliquer sur «**ENREGISTRER ET CONFIRMER**» et un résumé de votre réservation s'affichera;
- Regarder si toutes les informations sont valides;
- Cliquer sur «**CONFIRMER LA RÉSERVATION**». Un courriel de confirmation vous sera automatiquement envoyé.

**Pour réserver plus d'une séance dans la même semaine, cliquez sur «FAIRE UNE AUTRE RÉSERVATION».**

**Il vous est possible de réserver en tout temps une séance d'entraînement.**

**Il vous est possible d'annuler votre séance d'entraînement jusqu'à 4 h avant votre séance**

Pour annuler votre séance, vous devez :

- Retourner dans le courriel de confirmation de réservation qui vous a été envoyé;
- Cliquer sur «**ANNULER OU REPORTER LA RÉSERVATION**»;
- Cliquer sur «**CANCEL BOOKING**», puis inscrire votre adresse courriel;
- Cliquer sur «**CONFIRM CANCELATION**». Un courriel de confirmation d'annulation de votre séance d'entraînement vous sera automatiquement envoyé.

**Pour toute information supplémentaire, veuillez communiquer avec :**

- La Salle d'entraînement au 418 673 4243 poste 2 ou le Service des sports et loisirs au 418 673-3405 poste 2140.

**Merci de votre compréhension  
et bon entraînement !**