



UNIVERSITÉ
LAVAL

Service des activités sportives

Guide de l'utilisateur pour la reprise des activités au GYM du PEPS

Comprendre et accepter le risque

Malgré les mesures exceptionnelles que nous prenons, le virus de la COVID-19 peut se retrouver dans tout environnement. Nous déployons des moyens hors du commun pour assurer votre sécurité, mais il est impossible d'exclure totalement une transmission. Si vous n'êtes pas confortable avec la situation actuelle ou les mesures mises en place pour votre protection, nous vous suggérons de bien évaluer votre niveau de confort et de prendre, pour vous, la meilleure décision possible.

Respect de la distanciation physique

Le principe de distanciation physique, 2m entre les individus, doit être respecté. Cette mesure ne s'applique toutefois pas aux personnes vivant sous le même toit. Il est possible que certains axes de circulation soient plus restreints, d'où l'importance de ne pas s'attarder.

À certains endroits, des repères physiques au sol indiquent la distance à respecter. De plus, un sens de circulation est établi dans la salle d'entraînement pour éviter, autant que possible, que les personnes ne se croisent.

Les employés vous « guideront », mais sans intervenir de façon abusive. Il en va de la bonne conduite et du respect de chacun.

La sécurité des employés et des membres

Tous les employés du PEPS se sont engagés à appliquer les règles, politiques et indications du SAS. Il se sont également engagés à respecter les normes émises par la CNESST.

À nos membres, nous vous demandons de ne pas venir au PEPS si vous présentez ou développez des symptômes apparentés à la COVID-19. Veuillez respecter les mesures sanitaires mises en place, être respectueux et patient envers chaque membre ou employé que vous rencontrerez. Nous avons tous un rôle positif à jouer dans une reprise sécuritaire et le bon déroulement de nos activités.

Le Service des activités sportives a une politique sur les Règles et le comportement des usagers qui fréquente le PEPS. Vous êtes invités à en prendre connaissance à https://www.peps.ulaval.ca/wp-content/uploads/2015/02/regl_usager.pdf

Promotion des mesures d'hygiène

- La promotion des mesures d'hygiène des mains est faite en mettant à la disposition des employés et des membres le matériel nécessaire (eau courante, savon, solutions hydro-alcooliques, poubelles sans contact, papiers ou serviettes jetables, etc.) aux endroits stratégiques des lieux de pratique. Des distributeurs de désinfectant sont disponibles à divers endroits dans la salle, dont 1 avant d'entrer dans la salle et un autre avant de la quitter.
- Se couvrir la bouche et le nez lorsque l'on tousse ou éternue, utiliser des mouchoirs ou son coude replié, et se laver ensuite les mains.
- Utiliser des mouchoirs à usage unique.
- Jeter immédiatement les mouchoirs utilisés à la poubelle.
- Éviter de se toucher la bouche ou les yeux avec les mains.
- **Le port du masque est OBLIGATOIRE pendant tous les déplacements**, mais il peut être retiré sur les stations d'exercice.

Horaire d'ouverture du 30 août au 23 décembre

GYM ouvert du lundi au vendredi, de 6h à 23h

GYM ouvert le samedi et le dimanche, de 8h à 21h

PEPS fermé le 6 septembre

Le nombre d'usagers est limité dans la salle et le contrôle d'accès sera fait par les préposé(e)s à l'accueil.

L'accès à la salle d'entraînement se fera sans système de réservation. Le principe du premier arrivé premier servi s'appliquera.

Les avantages d'un système sans réservation sont:

- Plus flexible car le nombre de périodes pour entrer est augmenté;
- Durée d'attente moins longue si vous n'avez pas de place;
- Permet l'accès d'un plus grand nombre de personnes par jour;
- Évite de devoir aller sur internet pour se réserver une place;
- Permet d'avoir un flux de participants plus régulier;
- Permet de s'entraîner sans temps limite;
- Permet aux personnes sans accès à internet d'avoir facilement accès au GYM;
- Nombre de personnes en attente moins élevé;
- Permet de garder une meilleure distanciation physique car le nombre de personnes qui entrent en même temps est moins élevé;

Pour entrer au GYM

Attendez en ligne sur les pastilles identifiées au sol qui se trouvent dans le corridor adjacent au GYM.

Ayez votre carte de membre en main ou votre billet valide pour une entrée quotidienne afin d'accélérer le service.

Désinfectez vos mains avant d'entrer, puis passez votre carte de membre dans le lecteur optique. Le personnel au comptoir d'accueil comptera toutes les personnes qui entrent afin de respecter la limite permise.

Entraînement privé

Tous les clients qui auront un entraînement privé pourront entrer à l'heure de leur rendez-vous sans devoir se placer en file d'attente.

Votre entraîneur portera le masque de procédure et les équipements seront nettoyés avant et après votre séance.

Aucun contact physique n'est autorisé entre le client et l'entraîneur avant, pendant ou après la séance, sauf si une situation d'urgence se présentait.

Service de programmes d'entraînement

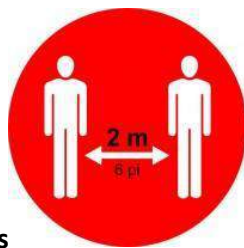
Nous reprendrons le service de programmes d'entraînement gratuits pour les membres dès la réouverture de nos installations.

Nettoyez vos équipements avant et après chaque utilisation.

- Une boîte de lingettes est disponible sur chaque appareil Technogym et il est aussi possible d'utiliser les lingettes contenues dans les distributeurs sur pied qui disposés à plusieurs endroits dans la salle. Il faut **OBLIGATOIREMENT utiliser les lingettes** pour nettoyer les écrans et l'appareil. Une (1) seule lingette suffit à nettoyer un appareil. Bien refermer le couvercle afin d'éviter que le contenu sèche.



- Pour tous les autres appareils ou petits équipements (élastiques, dumbbells, plaques, barres, bancs, etc.), des distributeurs de lingettes désinfectantes sont disposés à plusieurs endroits dans la salle.
- Des distributeurs de lingettes sont disponibles dans chaque salle.
- Laissez les équipements propres comme vous aimeriez les retrouver.



Équipements disponibles

La distanciation physique de 2m et les règles d'hygiène ont nécessité des ajustements. Certains équipements ont été déplacés et d'autres enlevés.

- Dans la salle cardiovasculaire, le nombre de chaque type d'appareils est variable et limité.
- Pour la salle de musculation, 1 appareil sur 2 sera disponible. Il est donc possible que votre appareil préféré ne soit pas accessible ou seulement en 1 exemplaire.
- Nous poursuivons notre service de prêt de serviettes. **Cependant, elles ne doivent pas servir à nettoyer ou désinfecter les équipements.** Leur utilisation est réservée exclusivement pour vous essuyer ou pour l'étendre sur un banc/coussin. N'ayez aucune crainte, notre service de buanderie est de calibre hospitalier. Afin de réduire la manipulation par la clientèle, celle-ci vous sera remise en mains propres par notre personnel d'accueil.

Équipements non disponibles

- Les pochettes pour garder carte de membre ne seront plus disponibles, mais en vente au comptoir de services au coût de 1\$ (taxes incluses).
- Il n'y aura pas de tablettes à pinces ni de crayons.
- Certains types de câbles, poignées, ceintures, etc. ne seront pas disponibles en raison des matériaux qui les composent.

Informations diverses

- Les vestiaires sont maintenant accessibles.
- Aucun sac de sport, manteau, etc. ne sera accepté dans la salle d'entraînement ni gardé au comptoir d'accueil.
- L'accès aux aires communes non essentielles qui favorisent les rassemblements, par exemple au bas de l'escalier ou près des classeurs, est limité. Ne flânez pas et quittez une fois votre entraînement terminé.
- La tenue vestimentaire reste inchangée, aucune camisole n'est acceptée. Veuillez consulter les règles de participation à l'adresse <https://www.peps.ulaval.ca/horaire-des-activites-libres/gym/#reglements>
- Respectez les espaces définis et évitez les fréquents déplacements dans la salle.
- Évitez de partager des équipements avec d'autres personnes.
- Le port du masque de procédure fortement recommandé lors d'assistance rapprochée (spot).
- N'oubliez pas de tout désinfecter avant de quitter.
- N'oubliez pas de garder votre sourire et de faire preuve de patience.

N.B. Certaines mesures pourraient être assouplies ou renforcées selon l'évolution de la situation et des directives de la santé publique et/ou de l'Université Laval.

Mise à jour 25-08-2021