



**Afin de pouvoir vous entrainer au Monastère – Le Gym, veuillez lire attentivement le fonctionnement et les règles émises par la Santé Publique.**

Si vous avez des symptômes (toux, fièvre, difficultés respiratoires, perte soudaine de l'odorat), restez à la maison et composez au besoin le 1 877 644-4545.

**Avant de venir :**

- Afin d'éviter un achalandage accru, vous devez réserver votre séance d'entraînement en ligne seulement.
- Pour toutes autres visites, merci de nous contacter en avance également pour convenir d'un RDV.
- N'oubliez pas d'apporter votre gourde remplie.

**Sur place :**

- Les zones d'entraînement sont délimitées de manière à respecter la distance requise entre les personnes.
- Les zones évolueront au fur et à mesure et en fonction du déconfinement.
- Prenez notes que les vestiaires seront fermés.
- Aucun contact physique ne sera toléré, sauf si les personnes vivent sous le même toit.
- Un lavabo sera mis à disposition pour remplir votre bouteille d'eau hermétique. Il est interdit d'y boire directement.
- Les collations sèches sont tolérées.
- Seules les disciplines pratiquées de façon individuelle sont permises.
- Disciplines aériennes : pas de ballant ou de grands tours en présence d'autres usagers dans la salle.
- En circulant entre les zones, le port du masque est obligatoire.
- Si vous venez avec un coach, celui-ci doit porter un masque en tout temps, et une visière s'il doit se placer en-dessous de vous.

**Horaire :**

- Toute personne doit arriver 20 minutes en avance lors de la première visite (signature contrat, lecture des règlements, visite du lieu, etc.)
- Toute personne doit arriver à l'heure du début de la session réservée, et partir immédiatement après.
- Le temps d'échauffement et le temps de nettoyage de l'espace d'entraînement doivent s'effectuer durant la session réservée.

**Tenue vestimentaire, blessures et effets personnels :**

- Toute personne présentant une ou des plaies ouvertes doit les avoir désinfectées et couvertes avant son arrivée au Gym. La protection doit pouvoir résister à l'entraînement et demeurer jusqu'à ce que la personne ait quitté le lieu.
- Toute personne doit apparaître et quitter l'endroit en tenue d'entraînement conforme : vêtements propres, lavés et longs (jambes et manches).
- Toute personne doit apporter des souliers destinés à être portés dans les salles d'entraînement. Les souliers portés à l'extérieur doivent être placés dans l'endroit prévu à cet effet, avant l'entrée dans les salles.

- Toute personne doit ranger ses effets personnels dans son sac et le déposer dans sa zone d'entraînement.
- Si l'usager ne peut s'entraîner sans être pieds nus, il devra les laver et désinfecter avant entraînement.

#### **Hygiène des mains :**

- Se laver souvent les mains avec de l'eau et du savon ou avec une solution hydroalcoolique ayant une concentration en alcool d'au moins 60% pendant au moins 20 secondes limite les risques de transmission, notamment :
  - o avant de se toucher le visage (yeux, nez, bouche);
  - o après avoir toussé, éternué ou s'être mouché;
  - o avant et après avoir mangé;
  - o en entrant et en sortant des locaux et, dans la mesure du possible, après chaque utilisation de l'équipement collectif;
  - o à l'entrée et à la sortie du lieu ;
  - o après avoir manipulé quelque chose de fréquemment touché;
  - o avant le port et lors du retrait des équipements de protection.

#### **Matériel :**

- Toute personne doit détenir l'équipement et le matériel nécessaire à son entraînement de façon individuelle.
- Le matériel d'entraînement périssable (bandes de kinésiologie, magnésie, etc..) ne peut être partagé.
- Toute personne doit désinfecter son équipement et matériel dans la zone attitrée, à son entrée dans la salle.
- Aucun partage d'appareil ou de tapis n'est permis (sauf indication contraire)
- Les artistes professionnels doivent apporter leur appareil personnel, le désinfecter; Après l'entraînement, les appareils doivent être désinfectés et rangés à l'endroit désigné.

#### **Désinfection et rangement :**

- Toute personne est responsable de son appareil et d'effectuer la procédure de désinfection, ainsi que du sol de sa zone d'entraînement, selon les règles prescrites.
- Pour les appareils dont le revêtement ne permet pas de désinfection complète, un sac ou une housse individuelle et hermétique doit être fourni, par l'usager.
- Toute personne est responsable d'effectuer la procédure de désinfection du matériel du Monastère; matelas, mousquetons, poignée d'ascension, etc. La coordination du Monastère viendra 5 minutes avant la fin de votre entraînement pour laver le sol et assister au besoin.
- Les outils et produits de nettoyage sont disponibles à chacun des emplacements d'entraînement, incluant les espaces de conditionnement physique.
- Toute personne est responsable de nettoyer son espace d'entraînement avant de partir (dans le temps de la session réservée).

À Montréal le 2 juillet 2020.  
La direction du Monastère – Le Gym.