



ser
co
vie

Guide des **MEMBRES**

Réouverture du Centre d'activités

Table des matières

Entrée et sortie du bâtiment	3
Port du masque.....	4
Horaire modifié.....	4
Vestiaires et toilettes.....	4
Fontaine d'eau	5
Ascenseur.....	5
Zones de pause	5
À la fin de votre cours.....	6
Matériel	6
Sorties plein air	6
Mini gym	7
Hors les murs	7
Activités aquatiques	7
Secrétariat du Centre d'activités	7
Cafétéria.....	7
Si vous ressentez des symptômes associés à la COVID-19	8

Après plusieurs mois de fermeture, notre établissement ouvre ses portes aux membres pour offrir sa session d'automne 2020.

Vous trouverez dans le présent guide les nouvelles mesures et procédures entourant l'accès aux installations et la participation aux différentes activités. Certaines mesures et procédures pourraient être modifiées au fil du temps.

Entrée et sortie du bâtiment

Tous doivent se désinfecter les mains à l'entrée et à la sortie du bâtiment.

Entrée porte A : rue Murray

Cette porte d'entrée commune donne accès à toutes nos activités du Centre (1^{er}, 2^e étage et sous-sol).

Une rampe d'accès et un ascenseur sont disponibles à cette entrée.



Une entrée, la porte B, est exclusivement réservée aux membres ayant des activités au 2^e étage (local 206, 235-236-237).

Sortie porte D: Derrière le bâtiment

Une porte de sortie commune est prévue pour tous afin de garder la distanciation sociale (à l'exception des utilisateurs du transport adaptés)

Pour les membres qui utilisent le transport adapté, la sortie doit se faire à la porte A. Des bancs seront disponibles à l'intérieur du bâtiment, dans l'air commune, en face de la réception.



Port du masque

- Vous devez obligatoirement porter un masque pour entrer et circuler dans le bâtiment. Par contre, il ne sera pas obligatoire pendant les entraînements physiques, mais vous devrez respecter en tout temps la distanciation de 2 mètres.
- Pour les activités, autres que l'entraînement physique, le masque peut être retiré lorsque la distance entre les participants et le professeur est respectée. Les locaux sont disposés de façon à respecter la distanciation sociale.

Horaire modifié

- L'horaire des activités a dû être ajusté pour laisser assez de temps pour le nettoyage entre les groupes.
- Assurez-vous de bien connaître l'endroit où se déroule votre activité pour vous y rendre directement et éviter les déplacements inutiles. Durant la première semaine, un responsable sera présent à la porte A pour vous aider à trouver l'emplacement de votre activité et faire appliquer nos nouvelles procédures.

Vestiaires et toilettes

Les vestiaires sont fermés.

- Pour les cours d'activités physiques, dans la mesure du possible, arrivez vêtus en tenue sportive (espadrilles et tenue de sport). Si vous transpirez abondamment, apportez une serviette. Les douches sont également fermées. On vous suggère d'apporter une serviette pour éviter de toucher les surfaces avec vos mains et vos vêtements.
- Des bacs individuels seront disponibles dans nos deux grandes salles (local au 2^e étage et au sous-sol) pour déposer vos effets personnels.

Les installations sanitaires seront accessibles. Voici celles à utiliser selon l'emplacement de votre activité :

Activités	Installation sanitaire à utiliser
Activités au 2e étage (local #206, #235, #236, #237)	Toilettes et vestiaire du 2e étage
Activités au 1er étage (cafétéria)	Toilettes du 1er étage (entrée)
Activités au sous-sol (local #035)	Toilettes au sous-sol

Nous ajouterons des stations pour se désinfecter les mains et augmenterons la fréquence des nettoyages. Du produit désinfectant et du papier seront également à votre disposition dans certains locaux pour désinfecter votre matériel avant et après utilisation.

Fontaines d'eau

Apportez suffisamment d'eau pour la durée de votre séance, et ce, idéalement dans un contenant identifié à votre nom. **La bouteille d'eau est obligatoire.** Il est interdit de boire directement aux fontaines d'eau car le risque de contamination est trop élevé.

Ascenseur

L'ascenseur pourra accueillir une ou deux personnes à la fois, ou les membres d'une même famille.

Zones de pauses

Les pauses pourront se faire à l'extérieur du bâtiment pour favoriser la distanciation sociale. Deux zones (voir les images ci-dessous) pourront être utilisées. Apportez votre café!

Zone derrière Sercovie (Porte D)



Zone conseil-Murray (Porte C)



Entrée, sortie et zones de pause



À la fin de votre cours

- Remettre un masque pour circuler et désinfecter vos mains à la sortie du bâtiment.
- Les premières personnes à quitter doivent être celles qui n'ont pas besoin d'utiliser les installations sanitaires. Si vous en avez besoin, il faut attendre votre tour et quitter par la suite. Si possible, circuler dans le même sens pour éviter les croisements.

Matériels

- Pour les cours d'activités physiques supervisés par un kinésologue, aucun matériel ne sera utilisé durant les premières semaines de cours. Dans le cas d'un prêt d'équipement, une procédure de nettoyage et de désinfection sera mise en place.
- Pour les cours de yoga et de pilates, nous vous encourageons à utiliser votre propre tapis d'exercice. Le plancher sera désinfecté entre les activités.
- Il sera éventuellement, il sera possible de se procurer du matériel au Centre d'activités mis en vente à prix abordables (ex. : ballon, élastiques, balles). Nous vous informerons des détails en temps et lieu.

Sorties plein air

- Gardez la distanciation physique de 2 mètres entre chaque personne et utiliser un masque lorsque cette distance n'est pas possible à respecter.
- Transportez sur vous, en tout temps, une bouteille de gel hydroalcoolique pour les mains et l'utiliser après contact avec une surface qui est touchée par d'autres.
- Adoptez un comportement sécuritaire afin d'éviter les situations nécessitant une intervention d'urgence.
- Aucun covoiturage** n'est permis pour le moment à l'exception des participants provenant du même ménage. Pour plus de détails sur le fonctionnement de votre sortie plein air (randonnée ou club de marche) consulter le guide prévu à cet effet. Ce guide sera disponible en ligne sur notre site www.sercovie.org.
- Utiliser votre équipement personnel et amener avec vous : eau, nourriture, masque ou couvre-visage, lunette de soleil.
- Essayez d'éviter d'utiliser les toilettes sèches sur le sentier, sauf lorsque c'est nécessaire. Après utilisation, se laver les mains.

Surveillez notre rencontre d'information virtuelle sur notre site Internet pour connaître en détail le déroulement de nos sorties en plein air.

Mini gym

Notre mini gym est fermé pour les entraînements personnels. Surveillez vos courriels, nous enverrons un communiqué de réouverture en temps et lieu.

Pour l'instant, seul nos services individuels sont disponibles tel que l'évaluation de la condition physique, la conception de programmes d'entraînement personnalisé et les entraînements privés (avec un kinésologue). Contactez-nous pour plus d'informations.

Hors les murs

Des procédures contre la COVID-19 seront aussi mises en applications dans les différents organismes collaborateurs. Vous serez avisé en temps et lieu des consignes à respecter. Si vous avez des questions, communiquez avec le Centre d'activités.

Quilles

Un responsable sera présent à la première activité pour expliquer les mesures de protection contre la COVID-19. Soyez présents dès jeudi le 17 septembre.

- Lavez vos mains à l'entrée et à la sortie et apportez votre désinfectant pour les mains pour les laver régulièrement durant l'activité.
- Nettoyez et désinfectez votre boule de quille avec une lingette qui vous sera remise dès votre arrivée.
- Gardez autant que possible la distanciation sociale de 2 mètres.
- Portez votre masque en tout temps. Le masque peut être retiré seulement au moment de jouer, lorsque c'est votre tour.
- Rendez-vous directement à votre allée. Évitez le changement d'équipe durant l'activité pour permettre une meilleure traçabilité en cas d'infection.
- Le matériel utilisé (tableaux, bancs, tables...) sera désinfecté entre chaque regroupement.

Activités aquatiques

Aucune activité aquatique n'a lieu pour l'instant. La piscine est fermée.

Secrétariat du Centre d'activités

Pour toutes questions, communiquer avec le secrétariat **par téléphone au 819-565-1066 ou par courriel line.gaudreau@sercovie.org**. Nous recommandons fortement d'effectuer tout paiement par carte pour éviter la manipulation de monnaie.

Cafétéria

La cafétéria est fermée au public jusqu'à nouvel ordre. Cependant, nous reprenons la vente des repas congelés à partir du 15 septembre 2020 le mardi, mercredi et jeudi entre 11h et 13h30. Pour plus d'informations sur les types de repas, consulter notre site www.sercovie.org, sous l'onglet « Goûter ».

Si vous ressentez des symptômes associés à la COVID-19

Demeurez à la maison si vous présentez des symptômes de rhume, de grippe ou des malaises associés avec la COVID-19:

- Fièvre
- Difficulté respiratoire
- Toux
- Mal de gorge
- Fatigue extrême

Contactez le 1-877-644-4545 pour être dirigées, au besoin, vers la ressource appropriée. Vous devez immédiatement aviser le personnel de Sercovie si vous ressentez des symptômes associés à la COVID-19.

Si vous êtes à Sercovie et que vous ne pouvez pas quitter les lieux immédiatement, vous devrez attendre dans une salle d'isolement prévue à cet effet. Si un cas est confirmé dans notre établissement, nous procéderons à l'évaluation de la situation et donnerons les directives appropriées selon la direction de la santé publique.

Merci!

Nous désirons remercier votre grande collaboration pour ce retour aux activités quelque peu exceptionnel. Des ajustements seront sans doute nécessaires au cours de la première semaine, mais notre équipe continuera de travailler avec cœur pour vous offrir un milieu le plus adéquat possible dans les circonstances. Nous avons hâte de vous accueillir à nouveau!