



Introduction

Cette fiche-conseil aidera les employeurs, les travailleurs et les membres à se protéger et à protéger les autres contre la COVID-19. Les gyms et les centres de conditionnement physique ne devraient pas rouvrir avant que les autorités de santé publique fédérales, provinciales et locales ne déclarent qu'il est sécuritaire de le faire.

Dans tous les cas, les directives des autorités locales de santé publique doivent être suivies et des pratiques générales de prévention de la COVID-19 doivent être mises en œuvre, comme l'indique dans « [Protégez-vous et protégez les autres contre la COVID-19](#) »

Évaluation des activités offertes par les gyms et les centres de conditionnement physique

La participation aux activités et aux services offerts par les gyms et les centres de conditionnement physique peut entraîner un contact étroit avec d'autres personnes et des surfaces fréquemment touchées. Suivez les conseils des autorités locales de santé publique et des municipalités concernant le type d'activités autorisées, le nombre de personnes pouvant utiliser les installations et les autres mesures de protection. Sachez que ces mesures peuvent changer à mesure que la pandémie évolue.

Chaque gym et centre de conditionnement physique peut avoir des situations uniques. Évaluez individuellement le risque pour chaque activité et interaction. Tenez compte de ce qui suit :

- Quelles sont les activités de vos travailleurs? Exemples : accueil et service à la clientèle, orientation et conseil aux membres, encadrement, formation, alimentation et vente au détail, services de santé et de thérapie, entretien du matériel de sport, nettoyage, blanchisserie, etc.
- Avec combien de personnes chaque travailleur et chaque membre interagit-il, et quelle est la proximité des interactions physiques?
- Quelle est la durée de l'interaction (c.-à-d. plus la durée est longue, plus le risque est élevé)?
- Les travailleurs et les membres sont-ils fréquemment en contact avec des surfaces fréquemment touchées?
- Quelles sont les activités et quel est le matériel de conditionnement physique proposés par le gym? Exemples : poids libres, appareils de musculation et appareils cardiovasculaires, tapis d'échauffement, circuit, yoga, cardiovélo, aérobique, etc.
- L'activité physique est-elle pratiquée par des personnes séparément ou en même temps dans un groupe?
- L'activité exige-t-elle un effort physique intense (respiration accélérée ou forte)?
- L'activité comporte-t-elle des instructions verbales et de la musique forte (cris, chants)?
- Les cours sont-ils toujours organisés avec les mêmes participants ou les participants passent-ils à l'improviste?
- Le matériel est-il partagé entre les membres ou attribué à une personne ou à un groupe en particulier?
- Combien d'espace est disponible permettant l'éloignement physique?
- De grands espaces ouverts, intérieurs ou extérieurs, sont-ils disponibles pour les rencontres et les séances d'entraînement?
- Le matériel peut-il être déplacé ou retiré?
- Les membres peuvent-ils arriver prêts à s'entraîner et partir immédiatement après, ou faut-il utiliser un vestiaire ou une douche?

Communication



- Informez à l'avance tous les membres de toute nouvelle mesure mise en place. Ces renseignements peuvent être communiqués au moyen d'annonces en ligne, d'avis à la porte d'entrée ou de vive voix par le personnel.
- Aidez les membres à comprendre que des mesures de protection et des services réduits sont nécessaires, et que leur expérience d'entraînement peut être différente. Demandez-leur d'être prévenants envers les travailleurs et les autres membres.
- Veillez à ce que toutes les communications soient adaptées à l'âge, aux capacités, au niveau de lecture et aux préférences linguistiques des gens.
- Posez des affiches dans tout le gym pour encourager l'éloignement physique, le nettoyage et la désinfection du matériel, l'hygiène des mains et l'étiquette respiratoire.
- Envisagez un système de réservation sur le Web ou par téléphone pour vous aider à gérer le nombre de clients sur place et à réduire l'attente. Demandez aux membres de ne pas arriver en avance pour leur plage horaire réservée, et de partir rapidement après.
- Envoyez par voie électronique les formulaires nécessaires, les dérogations, etc.
- Notez le nom et les coordonnées de tous les travailleurs et membres du gym et de chaque séance d'entraînement pour faciliter la recherche de contacts, au besoin. Assurez-vous que la vie privée est protégée et que la liste n'est utilisée qu'à des fins de recherche de contacts.

Mesures de contrôle

- Posez des affiches indiquant aux membres de ne pas entrer dans le gym s'ils sont malades, ont été exposés à une personne malade ou viennent de rentrer au Canada. Pour ce faire, il convient de prévoir une politique de report souple sans pénalité.
- Pensez à poser des questions de contrôle avant l'entrée des travailleurs et des membres, en utilisant une liste de vérification de votre autorité locale de santé publique, ou faites-leur remplir un questionnaire.
- Établissez des procédures pour les personnes qui tombent malades pendant qu'elles sont au gym. Veillez à ce qu'elles soient isolées jusqu'à ce qu'elles puissent rentrer chez elles en toute sécurité ou être transférées pour recevoir des soins médicaux. Consultez votre autorité locale de santé publique pour obtenir des conseils sur les prochaines étapes.

Éloignement physique

- Fixez des limites quant aux taux d'occupation du gym. Calculez un taux d'occupation maximal en utilisant les lignes directrices relatives au nombre de personnes par étage, et l'espace disponible pour distancer les personnes et le matériel d'au moins deux mètres.
- Ne dépassez pas les limites maximales relatives aux rassemblements et aux événements pour votre région.
- Installez des barrières physiques, des écrans, des marquages au sol et d'autres repères visuels aux endroits nécessaires.
- Établissez des trajets à sens unique, le cas échéant, à l'intérieur du gym.
- Empêchez les membres d'accéder aux zones de l'établissement où ils n'ont pas besoin d'aller.
- Réorganisez et limitez l'utilisation des sièges, des vestiaires, des aires communes, des halls d'entrée, des toilettes, etc. Par exemple, bloquez certains casiers, bancs, cabines de toilettes et éviers.
- Retirez le matériel et les appareils supplémentaires, augmentez l'espacement entre eux ou mettez-les hors service à l'aide de barrières ou d'affiches.
- Si une distance de deux mètres n'est pas possible, installez des écrans de plexiglas ou d'autres barrières solides entre les pièces d'équipement, qui sont plus hautes que la hauteur de la tête.
- Positionnez le matériel d'entraînement de manière à ce que les utilisateurs ne soient pas directement en face les uns des autres.
- Utilisez une plus grande distance entre certains appareils d'entraînement comme les tapis roulants, les



elliptiques et les cardiovélos.

- Désignez un espace pour chaque participant lors des séances d'entraînement et pour chaque station d'entraînement en utilisant des marquages au sol.
- Vérifiez si les séances d'entraînement peuvent avoir lieu en plein air.
- Envisagez de créer des postes de mise en forme individuels avec du matériel pour un entraînement complet, qui peuvent être réservés par un seul utilisateur.
- Prévoyez suffisamment de temps entre chaque groupe ou séance d'entraînement pour réduire au minimum les interactions entre les personnes et pour permettre l'échange d'air, le nettoyage et la désinfection.
- Échelonnez les séances d'entraînement s'il y a plusieurs salles, afin de réduire au minimum la présence de nombreuses personnes entre les séances.
- Ne faites pas de rotation d'entraîneurs pendant une séance d'entraînement. Dans la mesure du possible, faites-les intervenir auprès d'un seul client.
- Envisagez des mesures supplémentaires pour protéger les travailleurs susceptibles de tomber gravement malades en raison de la COVID-19, par exemple en autorisant le télétravail ou en évitant les rencontres en personnes ou les situations où de nombreuses personnes sont présentes.

Hygiène personnelle

- Les stations de lavage et de désinfection des mains doivent être bien approvisionnées et faciles à trouver près de l'entrée et à d'autres endroits appropriés. Veillez à ce qu'ils soient accessibles aux personnes handicapées.
- Tout le monde doit se laver les mains lorsqu'il entre et sort du gym, après avoir utilisé les toilettes, avant et après des activités d'entraînement, avant et après avoir touché du matériel et des surfaces communes, et après avoir été en contact avec une autre personne.
- Encouragez une bonne étiquette respiratoire. Éternuez ou tousssez dans un mouchoir en papier ou dans le creux de votre bras, au lieu de vos mains.
- Favorisez l'utilisation de mouchoirs et d'autres moyens pour empêcher la propagation de fluides corporels tels que la sueur. Jetez immédiatement les mouchoirs usagés dans les poubelles doublées d'un sac et faites un suivi de l'hygiène des mains.
- Envisagez de faire porter à chacun son propre désinfectant pour les mains.
- Évitez de partager du matériel comme les tapis et les blocs de yoga.
- Arrivez en tenue de sport pour éviter d'utiliser les vestiaires.
- Envisagez de ne pas fournir de service de serviettes et de blanchisserie. Demandez aux membres d'apporter leurs propres serviettes.
- Incitez les membres à conserver leur matériel d'entraînement personnel, leurs vêtements et leurs serviettes dans un sac de sport fermé lorsqu'ils ne s'en servent pas, ainsi qu'à réduire au minimum leur contact avec les surfaces communes.
- Si les vestiaires sont ouverts, retirez les objets communs tels que les balances et les sèche-cheveux.
- Les bains de vapeur et les saunas peuvent devoir rester fermés. Vérifiez les directives des autorités compétentes.
- Envisagez la fermeture des douches. Si ce n'est pas possible, échelonnez l'utilisation, et nettoyez et désinfectez entre chaque utilisation. Attendez au moins 15 minutes après l'utilisation avant d'entrer pour nettoyer et désinfecter.
- Découragez le partage de la nourriture et des boissons. Fermez les fontaines d'eau ou remplacez-les par des stations de remplissage de bouteilles d'eau. Chaque personne devrait avoir sa propre bouteille d'eau étiquetée à son nom.
- Demandez aux gens de ne pas chanter ni crier.
- Demandez aux gens de ne pas avoir de contacts physiques inutiles, comme des poignées de main et des tapes dans la main.



Nettoyage et désinfection

- Élaborez un programme de nettoyage et de désinfection comprenant un horaire et des listes de contrôle pour tous les secteurs et tout le matériel.
- Augmentez la fréquence des activités courantes de nettoyage et de désinfection.
- Nettoyez et désinfectez les zones de travail, les installations et les outils partagés entre chaque utilisateur ou chaque quart de travail.
- Portez une attention particulière aux surfaces et aux objets fréquemment touchés, comme les portes, les comptoirs, les chaises, les poignées, les rampes, les guichets automatiques, les écrans tactiles, les téléphones, les interrupteurs, les robinets, les distributeurs de désinfectant, les stations de remplissage de bouteilles d'eau et toute barrière de protection.
- Veillez à ce que tout le matériel d'entraînement soit nettoyé et désinfecté entre chaque utilisateur.
- Placez des produits de nettoyage et des poubelles doublées d'un sac près du matériel.
- Envisagez de créer des panneaux ou un code de couleur pour indiquer clairement si le matériel est propre ou non.
- Enlevez les meubles et les objets mous qui ne peuvent pas être facilement nettoyés.
- Si vous fournissez des serviettes et un service de blanchisserie, ne secouez pas le linge sale. Utilisez des gants jetables et lavez-vous les mains après avoir manipulé le linge. Nettoyez et désinfectez les paniers à linge et les poubelles.
- Utilisez un désinfectant ménager ou commercial pour détruire ou inactiver le virus.
 - Utilisez un désinfectant ayant un numéro d'identification du médicament (DIN). Ce numéro indique que son utilisation est approuvée au Canada.
 - Lisez et suivez les instructions des fabricants afin d'utiliser les produits de façon sécuritaire (c.-à-d. portez des gants, utilisez les produits dans un endroit bien aéré, laissez le désinfectant suffisamment longtemps sur la surface pour qu'il tue les germes selon le produit utilisé).
 - En l'absence de produits désinfectants ménagers ou commerciaux approuvés, nettoyez les surfaces avec un mélange de 5 ml d'eau de Javel (solution d'hypochlorite de sodium à 5 %) et de 250 ml d'eau. Testez les surfaces avant d'utiliser de l'eau de Javel. Ce produit peut être corrosif. Suivez les instructions pour manipuler l'eau de Javel en toute sécurité.
 - Si l'utilisation de liquides ne risque pas de les endommager, désinfectez les appareils électroniques fréquemment touchés (p. ex., écrans tactiles, claviers d'identification personnelle, claviers d'ordinateur) avec des lingettes désinfectantes ou imbibées d'alcool.
- Passez un chiffon sur les surfaces de façon à ce qu'elles soient encore humides après le nettoyage.
- Formez le personnel sur les procédures de nettoyage et de désinfection, et fournissez-leur le matériel adéquat ainsi que l'équipement de protection individuelle requis. Vérifiez la fiche signalétique ou l'étiquette du produit pour savoir comment l'utiliser en toute sécurité.
- Utilisez du matériel réutilisable réservé au nettoyage (serviettes, éponges, vadrouilles, etc.) qui peut être lavé avec du savon à lessive et ensuite séché complètement.
- Jetez les mouchoirs, les lingettes, les gants et tout autre matériel de nettoyage à usage unique dans une poubelle doublée d'un sac de plastique. Videz les poubelles au moins une fois par jour. Utilisez des gants jetables lorsque vous manipulez les ordures.
- Remplacez les poubelles par des récipients sans contact ou retirez les couvercles qu'il faut toucher pour ouvrir.

Ventilation

- De puissants ventilateurs de refroidissement portatifs pourraient accroître la propagation de la COVID-19 dans les espaces clos. Utilisez d'autres moyens pour rafraîchir les pièces, comme de plus petits appareils, le réglage des systèmes de ventilation de l'édifice et des appareils de climatisation.
- Prenez les mesures suivantes en ce qui concerne les systèmes de ventilation :



- Maximisez l'efficacité de la filtration en fonction du système.
- Augmentez le débit d'air frais/pourcentage d'air extérieur (augmentez le pourcentage d'air extérieur dans l'alimentation en air du système CVC, ouvrez les fenêtres et les portes, etc.).
- Limitez l'utilisation de la ventilation contrôlée selon la demande; maintenez le réglage du système à son fonctionnement optimal.
- Envisagez l'utilisation d'unités portatives de filtration à haute efficacité pour les particules de l'air (HEPA).
- Consultez un professionnel des systèmes CVC avant d'apporter des modifications au système de ventilation.

Équipement de protection individuelle (EPI)

- Continuez à utiliser l'EPI requis pour les risques et les situations d'urgence existants en matière de sécurité au travail, conformément aux lois applicables et aux directives de votre employeur.
- Voici certaines situations où l'on peut envisager l'utilisation d'EPI contre la COVID-19 :
 - Portez des gants lors du nettoyage conformément aux instructions de sécurité ou à la fiche signalétique du produit.
 - Portez des gants jetables lors du nettoyage de sang ou de liquides organiques.
- Si le personnel doit porter un EPI, formez-le sur la manière de le porter, de l'enlever, de l'utiliser au travail et de l'entretenir ainsi que sur ses limites.
- Nettoyez et désinfectez tout EPI partagé avant de le porter.
- Lavez-vous les mains avant de porter l'EPI et après l'avoir retiré.

Masques non médicaux ou couvre-visages

- Suivez les recommandations relatives au masque formulées par votre autorité de santé publique ou toute autre autorité. Veuillez noter que les personnes peuvent choisir de porter le masque, peu importe qu'il soit ou non officiellement exigé.
- Une personne ne devrait pas porter de masque si elle n'est pas en mesure de le retirer sans aide (par exemple, en raison de son âge ou de ses capacités).
- Portez le masque correctement, en vous assurant de couvrir votre nez et votre bouche. Ne touchez pas au masque lorsque vous le portez.
- Sachez que les masques non médicaux ont des limites et que l'utilisation et le retrait inadéquats des masques peuvent augmenter le risque d'infection.
- Les personnes qui font des efforts intenses pendant l'entraînement peuvent ne pas être en mesure de porter un masque. Envisagez d'augmenter l'éloignement physique.
- Changez votre masque s'il est humide ou sale. Vous pouvez apporter un deuxième masque dans un sac en papier, une enveloppe ou un récipient propre qui ne retient pas l'humidité. Conservez les masques réutilisables sales dans un sac ou un récipient séparé. Ne touchez pas la partie extérieure du masque lorsque vous le retirez et lavez-vous les mains lorsque vous avez terminé.
- Envisagez d'utiliser un masque transparent ou un écran facial, s'il y a lieu, pour les clients qui pourraient avoir besoin de cette visibilité.
- Ne laissez pas le masque constituer un danger pour d'autres activités, par exemple s'il peut rester pris dans des pièces d'équipement ou du matériel en mouvement.

Ressources humaines



- Modifiez les horaires des travailleurs pour tenir compte de tout changement nécessaire.
- Établissez une politique énonçant clairement ce que les travailleurs sont censés faire s'ils tombent malades, s'ils présentent des symptômes ou si un cas d'exposition est signalé par un membre.
- Chaque jour à votre arrivée, enregistrez la présence de tous les travailleurs et faites une évaluation au moyen des critères de dépistage de votre autorité locale de santé publique.
- Réduisez au minimum les contacts à l'arrivée. Demandez au superviseur de signer le registre d'arrivée pour le compte des employés (ou alors, fournissez un crayon à chacun), ou demandez aux employés d'envoyer un message texte à leur superviseur. Nettoyez tout dispositif servant à l'enregistrement après chaque utilisation.
- Modifiez les horaires des travailleurs pour tenir compte de tout changement nécessaire.
- Si moins de travailleurs sont sur place, assurez-vous que les fonctions essentielles, comme la supervision par une personne qualifiée, les premiers soins et l'intervention d'urgence, sont toujours assurées.
- Encouragez les employés à ne travailler qu'à un seul emplacement et affectez des groupes de travailleurs aux mêmes quarts de travail chaque semaine si possible.
- Assurez-vous que les travailleurs sont formés pour travailler en toute sécurité, y compris lorsqu'ils s'acquittent des tâches de leurs collègues.
- Envoyez les documents par voie électronique, ou lavez vos mains après avoir manipulé des papiers.
- Échelonnez les réunions, les pauses, les repas et les séances d'orientation.
- Organisez les réunions à l'extérieur ou dans un grand espace.
- Tenez des séances d'orientation verbales ou électroniques.
- Limitez le partage de matériel dans la mesure du possible, et assurez-vous de le nettoyer et de le désinfecter entre chaque utilisateur.
- Éliminez les vestiaires communs ainsi que les vêtements et chaussures qui sont portés par plus d'un employé. Permettez aux travailleurs de ranger leurs effets personnels séparément ou dans des contenants ou des sacs scellés s'ils ne disposent pas de casiers.

Fournisseurs de services externes

- Lorsque la présence de services externes est requise, comme des livraisons, des entrepreneurs et autres :
 - Informez les fournisseurs de services de vos exigences de sécurité liées à la COVID-19 avant leur visite, et collaborez avec eux pour répondre à leurs exigences de sécurité.
 - Maintenez autant que possible un éloignement physique, réduisez au minimum l'exposition aux travailleurs et aux membres, portez des masques non médicaux et mettez en place des installations de lavage des mains.
 - Nettoyez et désinfectez la zone de travail avant et après le passage du fournisseur de services.

Composer avec l'isolement social, les microagressions ou la stigmatisation

- Lorsque vous aidez les autres, incitez-les à parler de ce qu'ils vivent à quelqu'un ayant reçu une formation en premiers soins en santé mentale ou à quelqu'un d'autre en qui ils ont confiance.
- S'il s'agit d'un employé, demandez-lui de communiquer avec son superviseur, son employeur ou le service d'aide aux employés, le cas échéant.
- Communiquez avec votre autorité locale de santé publique ou les ressources communautaires de votre région qui offrent des services de santé mentale.
- Consultez le site Web des organisations :
 - [Association canadienne pour la santé mentale](#)
 - [Société canadienne de psychologie](#)



- [Jeunesse, j'écoute](#)

Si vous êtes en crise ou si vous connaissez quelqu'un en crise, communiquez avec votre centre hospitalier local, composez le 911 immédiatement ou communiquez avec un [centre d'appels d'urgence de votre région](#).



Il est important de prévoir des ressources et des mesures de soutien en santé mentale pour tous les travailleurs, y compris l'accès à un programme d'aide aux employés, le cas échéant.

Pour en savoir plus sur la COVID-19, consultez le site de l'[Agence de la santé publique du Canada](#).

Avis de non-responsabilité : Comme les renseignements sur la santé et la sécurité au travail sont appelés à changer rapidement, il est recommandé de consulter les autorités locales de santé publique pour obtenir des directives régionales précises. Ces renseignements ne remplacent pas les avis médicaux ou les obligations prévues par la loi en matière de santé et de sécurité. Bien que tous les efforts soient faits pour assurer que les renseignements sont exacts, complets et à jour, le CCHST n'offre aucune garantie et ne s'engage aucunement à cet effet. Le CCHST ne saurait être tenu responsable de toute perte, réclamation ou revendication pouvant résulter, directement ou indirectement, de l'utilisation de ces renseignements ou des conséquences de leur utilisation.