

Communication COVID-19



**DESTINATAIRES : À tout le personnel et médecins du CISSS de
Chaudière-Appalaches**

DATE : 1^{er} avril 2022

OBJET : Programme d'accès à l'activité physique

Nous tenons à vous transmettre des informations importantes relativement à la reprise des activités physiques et à l'utilisation des locaux ayant des équipements sportifs. Une mise à jour a été faite en considérant les recommandations de la Santé Publique quant aux mesures sanitaires en vigueur.

SALLE D'ENTRAÎNEMENT

Port du masque de procédure

- Obligatoire lors de l'arrivée, du départ et lorsque la circulation dans la salle est nécessaire.

Capacité de la salle

- Maximum 1 personne à la fois dans la salle d'entraînement pour l'utilisation des équipements tels que vélo stationnaire, tapis roulant, elliptique, etc.
- * Si la salle est suffisamment grande pour respecter une distance de **3 mètres** entre les utilisateurs en tout temps lors de l'utilisation des appareils, il est possible d'être plus d'une personne à la fois.
- Un temps d'attente de 15 minutes entre chaque utilisateur est requis avant d'accéder à la salle d'entraînement.
- Les équipements utilisés doivent être désinfectés avant et après l'utilisation.

ACTIVITÉS DE GROUPE À L'EXTÉRIEUR DU TEMPS DE TRAVAIL (dans une installation du CISSS)

Les activités de groupe, tel que des entraînements guidés, à l'extérieur en compagnie d'autres personnes, peuvent se tenir en respect des règles sanitaires, soit :

- Respect de la distance minimale de 2 en tout temps entre les personnes.

Les activités de groupe, tel que des entraînements guidés, à l'intérieur en compagnie d'autres personnes, **NE** sont actuellement **PAS** autorisées.

Enfin, nous vous informons que le Programme d'accès à l'activité physique (offre d'activités physiques à l'interne), de la démarche *Entreprise en santé* est toujours en suspens. Toutefois, nous sommes conscients du bénéfice que ces activités apportent à votre santé et mieux-être.

Si vous organisez une activité de groupe, merci de compléter le court [formulaire](#) afin de nous informer de votre initiative.

Par ailleurs, nous avons répertorié quelques endroits accessibles dans notre belle région de Chaudière-Appalaches afin de vous inciter à bouger !

[Parcs et espaces naturels de Chaudières-Appalaches](#)

[Sentiers pédestres en Chaudière-Appalaches](#)

[Sentiers de raquettes en Chaudière-Appalaches](#)

[Attraits en Beauce](#)

[Loisirs et culture à L'Islet](#)
[Club sportif des appalaches](#)

Vous avez des suggestions d'endroits où bouger ?

Soumettez-nous vos coups cœur par courriel : entreprise_en_sante.ciiss-ca@ssss.gouv.qc.ca !
Nous pourrons les rendre accessible dans la section Intranet de la démarche *Entreprise en santé* !

« Signature autorisée »
Mélanie Lambert
Chef de service
Prévention, santé et sécurité au travail

« Signature autorisée »
Sonia Montero
Chef de service, Centre d'expertise en développement organisationnel
Responsable de la démarche *Entreprise en santé - Élite*

Contenu et diffusion approuvés par : Patrick Simard, Président-Directeur général par intérim