

Guide des normes sanitaires

Au Département de danse nous désirons nous assurer que les activités y prenant place puissent se dérouler dans les conditions les plus sécuritaires et les plus saines possibles dans le contexte de la COVID-19. Le présent guide vous informera des normes sanitaires en vigueur au Pavillon de danse. Il est à noter que l'information contenue dans ce document ne se substitue pas à l'avis médical d'un professionnel.

Il est bien entendu que l'intégration des nouvelles pratiques présentées nécessitera un temps d'adaptation pour chacun. Durant cette période, nous devons tous faire preuve de discipline et redoubler d'efforts afin de développer les automatismes qui nous permettront d'évoluer dans un environnement des plus sécuritaires.

À cet égard, chaque usager :

- A l'obligation de prendre les mesures nécessaires afin de protéger sa santé, sa sécurité ou son intégrité physique, et de veiller à ne pas mettre en danger les autres personnes qui se trouvent dans le Pavillon de danse;
- Se doit de respecter les règles et les mesures mises en application;
- Est appelé à participer à l'identification et à l'élimination des risques. Ainsi, s'il en remarque ou s'il a des suggestions, il doit en faire part à son enseignant ou à la direction du département.



AUTOÉVALUATION

Il est interdit de se présenter au Pavillon de danse si :

- ✓ Vous avez la COVID-19 ou vous ressentez des symptômes de la COVID-19 : fièvre, apparition ou aggravation d'une toux, difficultés respiratoires, perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale;
- ✓ Vous avez été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19 ;
- ✓ Vous êtes de retour d'un voyage à l'extérieur du pays depuis moins de 14 jours ou vous avez été en contact avec quelqu'un qui revient d'un tel voyage;
- ✓ Si vous êtes dans l'une de ces situations, vous devez en informer l'Université en remplissant le formulaire d'autodéclaration - <https://covid19.uqam.ca/>;
- ✓ Vous devrez aviser vos enseignantes et vos enseignants ainsi que la direction de votre programme de toute absence prolongée, afin que les dispositions nécessaires soient prises sur le plan académique.



CINQ MESURES IMPORTANTES

- 1- Respecter les mesures d'hygiène des mains;
- 2- Respecter l'étiquette respiratoire, soit porter un masque ou un couvre visage;
- 3- Respecter les mesures de distanciation physique de 2 mètres;
- 4- Assurer une surveillance des symptômes;
- 5- Porter un équipement de protection individuelle.



HYGIÈNE DES MAINS

Toujours se désinfecter ou se laver les mains avec du savon pendant 20 secondes, des bonbonnes de désinfectant sont mises à votre disposition à plusieurs endroits :

- ✓ Avant et après s'être touché le visage (yeux, nez, bouche);
- ✓ Après avoir toussé, éternué ou s'être mouché;
- ✓ Après chaque utilisation de l'équipement collectif;
- ✓ Avant le port et lors du retrait des équipements de protection;
- ✓ Après l'utilisation des toilettes;
- ✓ Avant et après avoir mangé;
- ✓ À la sortie du pavillon.



ÉTIQUETTE RESPIRATOIRE

- ✓ Tousser et éternuer dans le creux de son bras et non dans sa main;
- ✓ Utiliser des mouchoirs à usage unique;
- ✓ Jeter immédiatement les mouchoirs utilisés à la poubelle;
- ✓ Ne pas se toucher la bouche ou les yeux avec les mains;
- ✓ Porter un couvre-visage et une protection oculaire (lunettes de protection ou visière recouvrant le visage jusqu'au menton) lorsque la distance de 2 mètres avec une autre personne ne peut être respectée.



DISTANCIATION PHYSIQUE

- ✓ Conserver en tout temps une distance minimale de 2 mètres entre les personnes, et ce, de son arrivée à sa sortie du Pavillon de danse ;
- ✓ Cette distance doit également être maintenue pendant les pauses et durant le repas du midi.



MASQUE ET COUVRE VISAGE

- ✓ Le **couvre-visage** est obligatoire pour circuler dans les aires communes, dont les corridors, les aires d'accueil, les halls d'entrée, les ascenseurs et les escaliers;
- ✓ Toutefois, dans les studios et durant les cours, seul le **masque de procédure** est autorisé, car il assure une meilleure protection;
- ✓ Chaque étudiant a la responsabilité de se doter d'un couvre-visage et de masques. Il est possible de s'en procurer à la Coop UQAM;
- ✓ Lorsque la distanciation de 2 mètres n'est pas possible, l'équipement de protection individuelle devra être augmenté par des lunettes de protection ou une visière.



RITUEL D'ENTRÉE AU PAVILLON

1. Se désinfecter les mains dès son arrivée au Pavillon de danse;
2. Se diriger directement à son casier afin d'y déposer ses effets personnels;
3. Ne pas partager son casier;
4. Déposer dans son casier tous ses vêtements extérieurs, prévoir des vêtements ainsi qu'une paire de chaussures spécialement dédiée au Pavillon de danse;
5. Toujours apporter le strict minimum en studio.

Seuls les objets tels que sa bouteille d'eau et les accessoires exigés par le cours seront acceptés dans les studios. Ces accessoires personnels devront se retrouver dans un sac de transport dédié exclusivement à cet usage.



CIRCULATION

- ✓ Privilégier les escaliers;
- ✓ Respecter les repères visuels au sol et aux murs;
- ✓ Si aucun sens de circulation n'est indiqué, il est demandé de garder la droite lors des déplacements;
- ✓ Les corridors et les escaliers sont strictement réservés à la circulation des usagers, ces endroits ne pourront être utilisés pour manger ou prendre des pauses;
- ✓ Une seule personne à la fois peut utiliser l'ascenseur;
- ✓ Afin de favoriser les déplacements dans les espaces communs, aucune chaussure ne pourra être laissée dans les corridors.



EN STUDIO

- ✓ Respecter les indications du nombre de personnes autorisées.
- ✓ Chaque cohorte a un studio spécifique qui lui a été dédié
 - Première année : local K-4110
 - Deuxième année : local K-3220
 - Troisième année : local K-1150

À moins qu'un cours ne le nécessite, il n'est pas autorisé dans la même journée de fréquenter un autre studio.

ÉTIQUETTE EN STUDIO

- ✓ Respecter le marquage au sol des zones de chaque étudiant, de l'enseignant et de l'accompagnateur;
- ✓ S'éponger régulièrement afin d'éviter que la sueur ne soit projetée lors de l'exécution de mouvements;
- ✓ Maintenir les portes ouvertes afin de diminuer les manipulations des surfaces;
- ✓ Lors d'une réservation de studio, toujours nettoyer les surfaces touchées au moment de quitter les lieux : système de son, barre de ballet, poignés des fenêtres, etc.;
- ✓ Aucun objet ne peut être laissé dans les studios ou ailleurs. À la fin de chaque journée, tout ce qui sera laissé sur place sera mis au rebut.



ÉQUIPEMENTS /ACCESSOIRES

- ✓ Le partage d'objets est à éviter, il est ainsi fortement conseillé de posséder son propre matériel et de bien l'identifier : Tapis de yoga, balle texturée, balle de tennis, élastique et de le conserver dans son casier;
- ✓ Le matériel somatique est uniquement disponible à la demande du professeur;
- ✓ En cas d'utilisation d'objets communs, toujours les nettoyer avec les produits fournis avant et après son utilisation.



AIRES DE REPAS – AIRES DE REPOS

Les aires de repas désignées sont :

- Le local K-3105.
- Le 2^e étage : l'espace central et le laboratoire.

Prendre note que l'espace de repas du 1^{er} étage ne sera pas disponible. Seules les machines distributrices seront accessibles dans cette salle.

- ✓ Ces endroits sont les seuls lieux désignés pour se détendre ou consommer de la nourriture aux heures indiquées dans le point suivant;
- ✓ Pour des raisons sanitaires, nous vous recommandons fortement de prévoir un lunch froid, à conserver au frais avec un block réfrigérant (ice pack), ou un repas chaud que vous aurez mis dans un contenant isolant (thermos);
- ✓ Respecter en tout temps les règles de distanciation sociale;
- ✓ Ne pas déplacer le mobilier des marques de positionnement. Les espaces choisis ont été déterminés afin de respecter les règles émises;
- ✓ Toujours bien nettoyer son espace et sa chaise après chaque utilisation avec les produits mis à votre disposition;
- ✓ Autrement, votre local d'appartenance est un lieu de repos aux moments où il est accessible suite à sa désinfection.



BLOCS D'HEURES POUR LE REPAS ET PRIORISATION DES COHORTES

- Cohorte 3^e année : 12h30-12h55
- Cohorte 2^e année : 12h55-13h20
- Cohorte 1^{re} année : 13h20- 13h45

Les collations entre les cours pourront être prises dans les studios.



VESTIAIRES, DOUCHES ET TOILETTES

- Seuls les étudiants dont le casier aura été assigné auront accès aux vestiaires du RC;
- Les douches du RC sont fermées;
- L'usage des toilettes du 1^{er} étage et du 4^e étage est priorisé.



TROUSSE DE PREMIERS SOINS

- Se présenter au secrétariat afin d'obtenir un pansement;
- La trousse de premiers soins sera manipulée uniquement par un membre du personnel du département;
- En cas d'urgence se référer au gardien en poste.



GLACE

- En cas de blessure, se présenter au secrétariat afin d'obtenir un sac de glace;
- Le retourner non gelé dans la boîte indiquée située à la porte du secrétariat.



MATÉRIEL AUDIOVISUEL

- Le prêt de matériel disponible au Pavillon de danse se fait seulement par rendez-vous;
- Adresser sa demande de matériel par courriel auprès d'Éliane Cantin – cantin.eliane@uqam.ca;
- Toujours attendre de recevoir une confirmation de réservation de matériel avant de se présenter à son bureau.



RÉSERVATION DE STUDIO

- La réservation de studios en dehors des activités académiques n'est actuellement pas encore autorisée. Dès que nous le pourrons, nous vous communiquerons la marche à suivre.



RÉUNION DES COMITÉS

- La tenue des réunions nécessitant un regroupement physique est à éviter.
- Privilégier les réunions à distance Zoom ou Teams.



MON BIEN-ÊTRE

Les études dans le contexte actuel représentent tout un défi. N'oubliez pas de prendre soin de votre santé physique et mentale. Des services adaptés à vos besoins vous sont accessibles en tout temps par les services à la vie étudiante. N'hésitez pas à les consulter.

vie-etudiante.uqam.ca

Questions générales sur la situation à l'UQAM en lien avec la COVID-19 :

covid19.uqam.ca/faq/



PERSONNES RESSOURCES

Premier cycle : Carolanne Letourneau - letourneau.carolanne@uqam.ca

Deuxième cycle : Chantal Lantin - lantin.chantal@uqam.ca

Contrats d'étudiants : Christian Gervais - gervais.christian@uqam.ca

