



SPORTS ET LOISIRS

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

MESURES PROPOSÉES

FACTEUR HUMAIN

- › Dotez-vous d'une procédure d'inscription rigoureuse et faites signer les documents ci-après par les participants. Pour les personnes de 17 ans et moins, exigez la signature de l'un des parents :
 - › Contrat de service et d'utilisation des lieux;
 - › Formulaire d'acceptation des risques;
 - › Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique.
- › Engagez du personnel qualifié pour diriger les entraînements physiques (formation et expérience)..
- › Prévoyez du personnel pour surveiller l'immeuble et pour venir en aide aux personnes fréquentant les lieux.
- › Lors d'un accident, un rapport doit être rédigé et conservé pendant au moins 3 ans.
- › **Formation et affichage sur l'utilisation des appareils** : Il est essentiel d'offrir une formation adéquate sur l'ajustement et le fonctionnement des appareils d'exercice. En complément, une signalisation claire et détaillée devrait être installée près de chaque appareil pour guider les utilisateurs. Ces mesures visent à prévenir les blessures souvent causées par une mauvaise utilisation des équipements ou par l'emploi de charges excessives.

FACTEUR MÉCANIQUE

- › N'utilisez que des appareils d'entraînement conçus pour un usage commercial.
- › Veillez à la bonne condition des équipements et effectuez des inspections régulières à l'aide de fiches de contrôle.
- › **Limitation de la masse des poids libres** : Dans les salles d'exercice à accès libre, il est recommandé de limiter la masse des poids libres à 50 livres. Cette précaution contribue à réduire les risques associés à la manipulation de charges trop lourdes par des utilisateurs non supervisés.

AVANTAGES

- › Réduire les risques de blessures pour les personnes qui fréquentent vos propriétés.
- › Réduire les risques de voir la responsabilité civile de votre municipalité engagée.
- › Offrir au public des aménagements de loisirs de qualité et sécuritaires.

FACTEUR ENVIRONNEMENTAL

- › L'accès à des locaux non surveillés doit se faire de façon sécuritaire. Pour ce faire :
 - › Installez un système de caméras de surveillance;
 - › Expliquez la procédure d'accès et de déverrouillage aux personnes dûment inscrites;
 - › Recommandez la présence d'un minimum de deux participants dans la salle d'exercice.
- › Établissez et affichez la capacité d'occupation maximale des locaux d'entraînement.
- › Installez une affiche bien à la vue des participants faisant la mention des règlements et du plan d'urgence.
- › Planifiez les sorties de secours nécessaires, l'accès à un téléphone (indiquer les numéros d'urgence), des lumières d'urgence, une trousse de premiers soins et un défibrillateur externe automatisé (DEA).
- › Veillez au bon fonctionnement en tout temps des systèmes d'éclairage, de chauffage, de climatisation et de ventilation.
- › Assurez-vous de l'hygiène adéquat des lieux et des appareils.

RESSOURCE

- › Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, [Guide de sécurité et de prévention en conditionnement physique.](#)