

# Guide des mesures de prévention et de contrôle des infections liées à la COVID-19 destiné aux CENTRE D'ESCALADE INTÉRIEURS



## Table des matières

Pourquoi ce guide.....	2
Mesures et recommandations de base.....	3
Documents essentiels.....	3
INSPQ.....	4
Signalisation et affichage des mesures.....	4
Formations.....	4
Documents importants.....	4
CNESST - procédures et recommandations.....	5
Distanciation physique.....	5
Port d'un masque de qualité.....	6
Autres articles de protection.....	6
Mesures d'hygiène.....	7
Exclusion des personnes symptomatiques des lieux de travail.....	7
Salubrité des outils, équipements et surfaces.....	8
Pense-bête pour faciliter les suivis avec la CNESST et la Santé publique.....	9
Clientèle.....	9
Mesures complémentaires.....	10
Services connexes.....	10

## Pourquoi ce guide

---

L'objectif du présent guide est d'outiller les responsables des centres d'escalade intérieurs (CEI), membres ou non membres de la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade (FQME), dans la mise en place des mesures de prévention et de contrôle des infections liées à la COVID-19.

Il se veut une démarche de synthèse de plusieurs documents à l'attention des CEI. Il résume des procédures, mesures et recommandations de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), du gouvernement du Québec et de la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST), entre autres. Consultez notre site web pour l'ensemble de nos recommandations mises-à-jour.

Pour ce qui est des déplacements interrégionaux non-essentiels, les restrictions et activités interdites de votre zone résidentielle doivent également être appliquées partout ailleurs. À cet effet, référez-vous au décret 1020-2020 du 30 septembre:

"QUE les règles applicables dans un territoire visé au dixième alinéa continuent de s'appliquer aux résidents de ce territoire à l'extérieur de ce territoire et qu'ils ne puissent fréquenter un lieu dont les activités ont été suspendues dans le territoire où ils résident;  
QUE l'alinéa précédent ne s'applique pas à une personne qui se déplace dans un autre territoire pour y étudier, y travailler ou y exercer sa profession;"

Dans le but de vous assurer que les mesures appropriées sont en place, nous vous suggérons ensuite d'imprimer le document [Portrait milieu et grille de vérification des mesures de prévention et contrôle des infections dans le milieu de travail](#). Grâce à cette liste de vérification de l'INSPQ, vous pourrez vous assurer que les mesures préventives mises en place dans votre établissement correspondent aux attentes de la Santé publique.

Merci de votre précieuse collaboration.

L'équipe de la FQME

Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade  
4545 Pierre-de-Coubertin  
Montréal, QC, H1V 0B2  
Tél. : (514) 252-3004



## Mesures et recommandations de base

---

Les **recommandations de base de la FQME sur l'escalade intérieure** en temps de pandémie sont disponibles au [fqme.gc.ca/covid-interieur/](https://fqme.gc.ca/covid-interieur/). Vous y retrouverez nos recommandations pour une grimpe intérieure responsable et sécuritaire.

Les **plus récentes mises à jour faites par la FQME** à propos des mesures pour contrer la propagation de la COVID-19 sont disponibles au [fqme.gc.ca/mises-a-jour-concernant-le-covid-19-coronavirus/](https://fqme.gc.ca/mises-a-jour-concernant-le-covid-19-coronavirus/).

Il est bien évidemment recommandé aux responsables des CEI de consulter fréquemment les **mesures en vigueur selon les régions et paliers d'alerte** au [quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019](https://quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019).

Pour la relance/poursuite des activités des CEI, ainsi que la gestion très importante de « l'avant » et de « l'après » la visite à votre CEI par vos clients, le [Protocole uniformisé de relance du sport organisé de SPORTSQUÉBEC, du Réseau du sport étudiant \(RSEQ\) et de l'Association québécoise du loisir municipal \(AQLM\)](#) peut être un outil utile. Sous forme de pense-bête, il identifie des actions importantes à prendre dans le but de répondre aux demandes de l'INSPQ.

## Documents essentiels

---

Après avoir consulté de nombreuses sources d'information, la FQME est en mesure d'identifier quelques documents essentiels pour vous assurer du suivi des mesures de prévention et de contrôle des infections liées à la COVID-19.

Il vous faut donc avoir et mettre à jour les documents qui suivent. Les CEI devraient déjà avoir créé et utilisé des documents de ce type depuis la première reprise des activités, l'année dernière. Il s'agit donc ici davantage d'un rappel.

- Un registre de prise des présences
  - \* pour les CEI qui n'ont pas de système de gestion des membres et des réservations, par exemple *Rock Gym Pro*
- Un protocole d'activités résumant l'ensemble des mesures préventives mises en place
  - \* chaque CEI doit en produire un selon sa propre réalité
- Un formulaire d'autodéclaration pour les employés
  - \* de façon simple, vous pouvez utiliser celui de l'[INSPQ](#)
- Un formulaire d'autodéclaration pour les clients
- Un formulaire de reconnaissance de risques pour les clients
- Un protocole de gestion en cas d'éclosion
  - \* chaque CEI doit en produire un selon sa propre réalité



Ce guide de la FQME découle des recommandations générales de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) dans le secteur commercial : [inspq.gc.ca/publications/2926-commerces-covid19](https://inspq.gc.ca/publications/2926-commerces-covid19). Nous demandons aux responsables des CEI de consulter ce document de l'INSPQ pour plus de détails.

## *Signalisation et affichage des mesures*

---

Les responsables des CEI doivent s'assurer de mettre en place la signalisation nécessaire, l'affichage des mesures et la capacité maximale de chaque zone et plateau sportif. Ils doivent aussi tenir à jour tous les registres demandés (covoiturage, formations, nettoyage des installations sanitaires/aires de repas/surfaces/outils et équipements partagés, prise des présences, etc.).

## *Formations*

---

L'INSPQ a statué que chaque établissement devait tenir un registre des formations pour employés et gestionnaires faisant état de la formation de ses employés et de ses administrateurs.

Pour les employés, tout comme pour les gestionnaires et employeurs, des formations en ligne ont été conçues afin de les outiller dans la mise en place des mesures de prévention à déployer pour assurer la santé et la sécurité de leurs employés ainsi que leurs publics desservis en lien avec la COVID-19.

La page [Formation : COVID-19 et santé au travail](#) du site Internet de l'INSPQ répertorie toutes les formations disponibles pour les employés ainsi que pour les gestionnaires et employeurs.

## *Documents importants*

---

Voici quelques documents importants de l'INSPQ pour vous assurer du suivi des mesures de prévention et de contrôle des infections liées à la COVID-19.

- [Hiérarchie des mesures de contrôle en milieu de travail](#)
- [Recommandations du masque de qualité en milieu de travail](#)
- [Travail administratif - mesures de prévention](#)
- [Manipulation de l'argent - mesures de prévention](#)

Les responsables des CEI doivent en prendre connaissance, puis s'y référer périodiquement afin de valider les mises à jour qui y sont faites et s'assurer qu'ils sont en mesure de faire respecter les mesures qu'ils contiennent. Ils peuvent aussi s'en servir pour faire la formation des employés.

Il est important de faire le suivi de ces démarches dans le registre des formations pour employés et gestionnaires. Ce registre doit être mis à jour fréquemment.

## ***CNESST - procédures et recommandations***

---

Pour la mise en application des procédures qui touchent les employés et votre milieu de travail, nous vous invitons à consulter périodiquement les guides et outils de la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST).

Ces guides et outils sont tous regroupés et disponibles sur le site Internet de la CNESST au [cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/coronavirus-covid-19/trousse-covid-19-guide-outils](https://cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/coronavirus-covid-19/trousse-covid-19-guide-outils).

Spécifiquement en lien avec la pratique sportive intérieure, vous y trouverez un guide, une liste de vérifications quotidiennes et une affiche.

- [Guide de normes sanitaires en milieu de travail pour le secteur des activités intérieures et extérieures de sport, de loisir et de plein air](#)
- [Liste de vérifications quotidiennes - Secteur des activités intérieures et extérieures de sport, de loisir et de plein air](#)
- [Affiche - Mesures de prévention pour la santé des travailleurs et des travailleuses du secteur des activités intérieures et extérieures de sport, de loisir et de plein air](#)

### *Distanciation physique*

---

\* Vous référer au [Guide de normes sanitaires en milieu de travail pour le secteur des activités intérieures et extérieures de sport, de loisir et de plein air](#) de la CNESST.

Vous devez vous assurer de mettre en place des consignes sur le respect de la distance de 2 mètres entre les employés à leur arrivée, au travail, lors des pauses, pendant les repas, aux vestiaires et à leur départ.

Vous devez favoriser le télétravail quand c'est possible, pour le personnel administratif par exemple.

Vous devez aménager les salles de pause ou de repas, les bureaux, les salles de réunion, les lignes d'attente, les surfaces de pratique en fonction du respect des 2 mètres avec des barrières physiques pleines facilement nettoyables, du marquage au sol et des indications sur le nombre maximal de personnes pour chaque endroit.

Un [aide-mémoire sur la distanciation physique en milieu de travail](#) propose des mesures de distanciation physique à mettre en place dans les milieux de travail dans le contexte de la COVID-19.



## Port d'un masque de qualité

---

Le port du masque médical, de procédure ou de qualité, termes utilisés par différentes instances, est demandé par la CNESST et l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ).

- « Devant la menace des variants de la COVID-19, potentiellement plus virulents et dont le risque de transmission est plus grand, il devient nécessaire de réduire davantage ce risque et d'exiger en continu le port du masque médical ou du masque attesté par le BNQ à l'intérieur des milieux de travail, comme mesure complémentaire de protection. »
  - \* Référence au document [Mesures de contrôle dans les milieux de travail en contexte d'apparition de variants sous surveillance rehaussée](#) de la CNESST.
- « La Loi sur la santé et la sécurité du travail (LSST) prévoit que des équipements de protection individuelle (ÉPI) doivent être mis à la disposition des travailleurs lorsque requis. »
  - \* Référence à la page [COVID 19 : recommandations du masque de qualité en milieux de travail, hors milieux de soins](#) de l'INSPQ.

Dans ces deux références, vous retrouverez des détails concernant les types de masques à utiliser.

Un affichage des mesures à prendre pour le port et le retrait du masque doit être présent.

## Autres articles de protection

---

En plus du port d'un masque, vous devez vous assurer que des visières et des lunettes de protection sont utilisées le cas échéant, en plus de mettre en place des consignes sur leur utilisation, leur changement, leur lavage et leur nettoyage.

- « Des équipements de protection individuelle adaptés au risque sont fournis [masque de procédure et une protection oculaire (lunettes de protection ou visière recouvrant le visage jusqu'au menton)] pour le personnel qui exécute une tâche nécessitant d'être à moins de 2 mètres d'une autre personne et en l'absence de barrières physiques. »
  - \* Référence au [Guide de normes sanitaires en milieu de travail pour le secteur des activités intérieures et extérieures de sport, de loisir et de plein air](#) de la CNESST.
- « Les équipements de protection individuelle (ÉPI) sont des équipements mis à la disposition des travailleurs de la santé pour prévenir la transmission d'un agent pathogène lorsqu'un contact est anticipé avec une personne infectée ou colonisée ou lors d'un contact avec des liquides biologiques sans égard au statut infectieux. Dans ce contexte, ils font partie des pratiques de base. »
  - \* Référence au document [Notions de base en prévention et contrôle des infections : équipements de protection individuelle](#) de l'INSPQ.

Plus spécifiquement, nous vous invitons à consulter au sujet des ÉPI [l'avis de l'INSPQ sur le choix d'une protection oculaire](#).

Vous devez vous assurer de faire une formation sur le port et le retrait des ÉPI (masque et protection oculaire) de façon sécuritaire.



- « Pour se protéger du risque infectieux, un travailleur peut devoir porter un ou plusieurs ÉPI. L’affiche présente les étapes normales et les particularités pour mettre et enlever l’ensemble des ÉPI. »
  - \* Référence au [dossier thématique de l’Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur affaires sociales \(ASSTSAS\)](#).

## *Mesures d’hygiène*

---

\* Vous référer au [Guide de normes sanitaires en milieu de travail pour le secteur des activités intérieures et extérieures de sport, de loisir et de plein air](#) de la CNESST.

Vous devez mettre en place des consignes sur les mesures d’hygiène comme le lavage des mains, l’installation de poubelles sans contact, la disponibilité de serviettes jetables, etc.

Vous devez vous assurer de l’efficacité des produits offerts et d’une routine de lavage des mains chez vos employés.

\* Une page concernant [les désinfectants pour les mains](#) a été produite par Santé Canada.

Des explications sur les éléments à respecter en lien avec l’étiquette respiratoire doivent être données et affichées.

Une vérification et un entretien des systèmes de ventilation par des professionnels doivent être faits fréquemment.

Vous devez mettre en place des consignes de ventilation des espaces par l’ouverture de fenêtres de 10 à 15 minutes, au moins deux fois par jour.

Si de la climatisation est présente, elle doit être fixe et non dirigée vers le visage des employés et de la clientèle.

Un affichage des mesures à prendre pour l’hygiène des mains et l’étiquette respiratoire doit être présent.

Un [aide-mémoire sur l’hygiène et l’étiquette respiratoire](#) propose des mesures d’hygiène et d’étiquette respiratoire à mettre en place dans les milieux de travail dans le contexte de la COVID-19.

## *Exclusion des personnes symptomatiques des lieux de travail*

---

\* Vous référer au [Guide de normes sanitaires en milieu de travail pour le secteur des activités intérieures et extérieures de sport, de loisir et de plein air](#) de la CNESST.

1) Vous devez mettre en place un [Questionnaire des symptômes COVID-19](#) qui « vise à faire le triage des travailleurs avant leur entrée dans le milieu de travail permettant d’exclure ceux qui présentent des symptômes et qui ne sont pas déjà pris en charge par la Santé publique. »



L'employé ne doit pas se présenter au travail si :

- il y a présence de symptômes (questionnaire positif);
- il a été en contact à risque modéré ou élevé avec une personne infectée à la COVID;
- ou s'il a été en contact domiciliaire avec une personne symptomatique en attente de test ou de résultat.

2) Vous devez établir une procédure comprise par tous les travailleurs lorsqu'une personne développe des symptômes au cours d'une journée de travail.

Cette procédure doit comprendre les points suivants :

- Isoler la personne dans un local jusqu'à son départ
- Lui faire porter un masque conforme
- Référer à la ligne 1-877-644-6464
- Inscrire l'événement dans le registre de premiers secours et premiers soins

Un [aide-mémoire sur l'exclusion des lieux de travail \(isolement des travailleuses et des travailleurs\)](#) propose des mesures d'exclusion des lieux de travail à mettre en place dans les milieux de travail dans le contexte de la COVID-19.

### *Salubrité des outils, équipements et surfaces*

---

\* Vous référer au [Guide de normes sanitaires en milieu de travail pour le secteur des activités intérieures et extérieures de sport, de loisir et de plein air](#) de la CNESST.

Vous devez vous assurer de mettre en place des consignes de nettoyage des installations sanitaires et de désinfection avec un registre des tâches à faire et de leur exécution avec des produits de nettoyage efficaces.

1) Nettoyer les aires de repas après chaque repas et les désinfecter quotidiennement.

Par exemple :

- la poignée du réfrigérateur.
- les dossiers des chaises,
- les micro-ondes ;
- etc.

2) Nettoyer des surfaces fréquemment touchées. Par exemple :

- les tables,
- les comptoirs,
- les chaises,
- les bancs,
- les estrades,
- les rampes,
- les aires de grimpe et de repos,



- la robinetterie,
- les toilettes,
- les téléphones,
- les accessoires informatiques,
- les poignées de porte,
- tout autre endroit ou matériel pertinent (ex. : brosses).

3) Nettoyer des outils et des équipements utilisés avant et après chaque quart de travail ou lorsqu'ils doivent être partagés. Nettoyer et désinfecter les parties touchées de l'équipement d'entraînement et tout autre accessoire de sport avant et après l'utilisation ou la location.

Vous devez prévoir la réduction ou, encore mieux, l'interdiction de l'usage des documents en papier.

Vous devez retirer les objets non essentiels (revues, journaux et bibelots) des aires communes.

Si nécessaire, vous devez mettre de l'avant une politique de retrait des vêtements de travail à la fin du quart de travail et de leur nettoyage selon les procédures habituelles.

Un document concernant [le nettoyage et la désinfection de surfaces](#) a été produit par l'INSPQ.

Une page concernant [les désinfectants pour surfaces dures et les désinfectants pour les mains](#) a été produite par Santé Canada.

Un [aide-mémoire sur la salubrité de l'environnement](#) propose des mesures liées à la salubrité de l'environnement à mettre en place dans les milieux de travail dans le contexte de la COVID-19.

### *Pense-bête pour faciliter les suivis avec la CNESST et la Santé publique*

---

- Produire une liste complète des employés en précisant leurs tâches, à savoir s'ils sont en contact avec la clientèle et/ou avec les autres employés.  
\* Dans cette liste, préciser les employés qui doivent faire du covoiturage ou qui font partie des personnes plus à risque de complications en raison de conditions médicales ou autres.
- Produire une liste des aires communes et y colliger les mesures mises en place.

## **Clientèle**

---

Outre les mesures demandées par la CNESST concernant vos employés et vos installations, vous devez également respecter des procédures, mesures et recommandations en ce qui a trait à votre clientèle.



## Mesures complémentaires

---

Vous devez limiter le nombre de clients en conformité avec les mesures en vigueur selon les régions et paliers d'alerte au [quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019](http://quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019).

Vous devez gérer les files d'attente selon le respect de la distance de 2 mètres.

Vous devez rappeler le respect de la distance de 2 mètres et afficher la consigne dans vos installations.

Vous devez rappeler que les rassemblements sont interdits pour les clients de différentes adresses.

Vous devez établir une circulation unidirectionnelle pour éviter que des personnes se croisent.

Vous devez mettre en place des barrières physiques pleines (plexiglass) aux endroits où la distance de 2 mètres ne peut être respectée en tout temps.

Vous devez établir un marquage et des repères au sol rappelant les 2 mètres de distanciation physique à ces endroits :

- à l'entrée;
- aux caisses;
- s'il y a des chaises;
- dans les aires communes de grimpe et d'attente;
- aux vestiaires et aux salles de bains.

## Services connexes

---

Certains CEI offrent des services connexes comme par exemple :

- un bar,
- de la restauration,
- de la vente au détail,
- une salle d'entraînement,
- une salle dédiée à des cours de yoga ou des soins thérapeutiques,
- etc.

Les services connexes offerts par les CEI et les espaces qui leur sont dédiés doivent respecter les [réglementations en vigueur](#), suivre les [protocoles propres à ces secteurs d'activités](#) ainsi qu'avoir des mesures sanitaires distinctes en place afin d'être permis.

Renseignez-vous d'abord sur ce qui est permis dans votre région et assurez-vous de consulter les [documents de la CNESST qui se réfèrent à ces activités](#) afin d'appliquer les bonnes mesures qui s'y rattachent.



Par exemple, vous devez respecter les règles en ce qui a trait au service d'alcool. Selon votre type de permis, vous devez possiblement vendre de la nourriture et posséder des installations de cuisine approuvées par le MAPAQ **ET** vous assurer de faire la gestion des espaces propres à la consommation selon la [réglementation et les mesures de prévention dans le secteur de la restauration](#).

Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade  
4545 Pierre-de-Coubertin  
Montréal, QC, H1V 0B2  
Tél. : (514) 252-3004

