

Conditions d'accès à la salle de sport

- Un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive (que vous aurez auprès de votre médecin traitant ou le cas échéant vu par le Médecin somaticien de l'HIA Legouest).
- Militaires : autorisation médicale CMA ou VMP à jour.
- Une attestation de responsabilité civile (document que vous pouvez récupérer auprès de votre assurance habitation).
- Durant votre hospitalisation le Médecin Psychiatre vous prescrira l'accès à la salle de sport, durée de l'activité physique: 1 heure.
- Il faudra vous diriger vers l'équipe soignante qui vous ouvrira la salle de sport.
- Prévoir une tenue adaptée (jogging, short... et baskets).
- weekend autorisé en fonction des contraintes de fonctionnement du service.

CONSIGNES

Tenue et chaussures adaptées.

Aération de la salle pendant et après chaque passage.

Désinfection des appareils et du matériel après chaque utilisation.

Affichage de la présence dans la salle.

Appareils débranchés et matériels rangés dans l'armoire.

Surveillance par passage de l'équipe lors des activités.

H.I.A. Legouest Psychiatrie

27 avenue de Plantières
57 077 METZ Cedex 03 - BP 90001
Téléphone : 03.87.56.46.46
Télécopie : 03.87.74.69.95
Messagerie : secretariat.chefferie@hia-legouest.fr

Information des Usagers n° 42

- **Création** : juillet 2022—PSY
- **Validation** : janvier 2023
- **Date de validité** : janvier 2025



H.I.A. Legouest

ACCES SALLE DE SPORT SERVICE DE PSYCHIATRIE



HORAIRES D'OUVERTURE
du lundi au dimanche
de 9h à 11h45 et de 14h à 17h

ACTIVITES PROPOSEES

CARDIOTRAINING

Vélo elliptique

Vélo

Rameur



Sac de frappe



BALLON

Exercices au sol

Poids lestés

