



# Plan d'urgence - Institut national du sport du Québec

# Section A: Alarme de feu

- I. Type de sonnerie
- II. Chemins d'évacuations
- III. Points de rassemblements

# I) Type de Sonnerie

## ▶ 1) Sonnerie Pré-alarme;

Il y a une pré-alarme qui envoie 20 coups minute.

Cette alarme veut uniquement dire de se préparer, qu'il y aura possiblement une alarme générale.

Vous devez emprunter le chemin régulier de sortie de l'INS Québec. Les portes de sortie de secours ne se débarrasseront pas.

Les ascenseurs tombent en rappel.

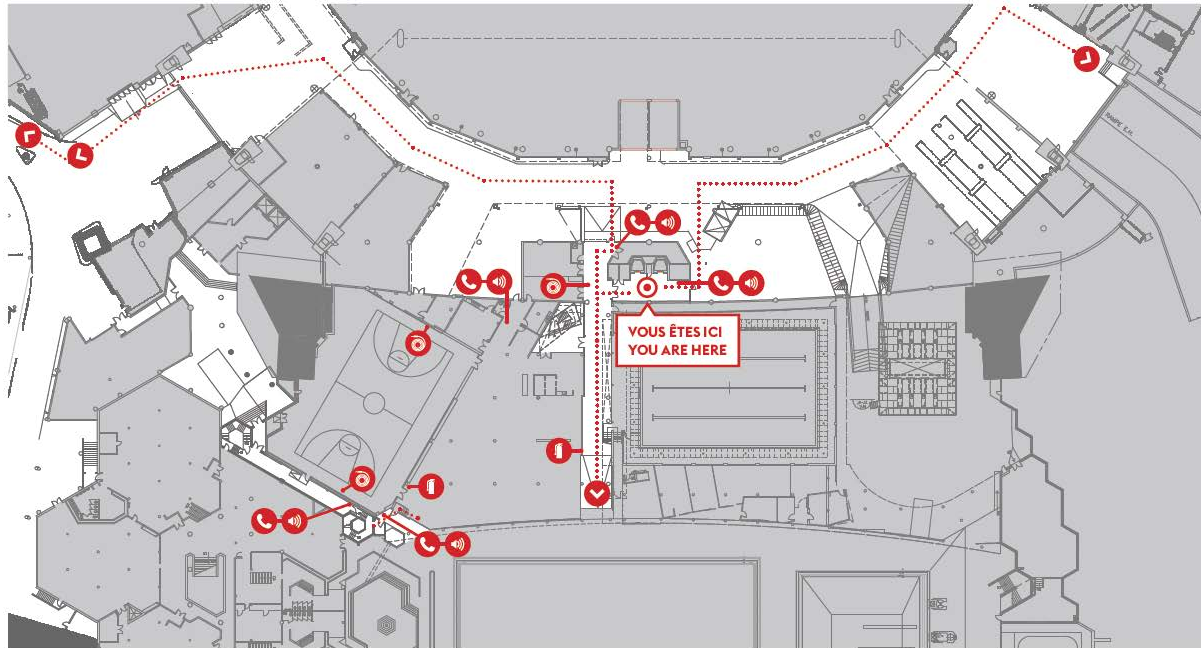
Si les athlètes ont besoin d'aller à leurs casiers ils doivent le faire à ce moment .

## ▶ 2) Sonnerie Alarme générale

Alarme continue: procéder à l'évacuation des lieux immédiatement.

Les ascenseurs tombent en rappel.

## II. Chemin d'évacuation - Niveau 000



### NIVEAU 000 EN CAS D'INCENDIE

1. Actionnez l'avertisseur d'alarme incendie
2. Restez calme
3. Suivez les consignes du personnel
4. Marchez, ne courez pas
5. Suivez l'itinéraire indiqué sur le plan
6. N'utilisez pas les ascenseurs

### LÉGENDE

-  Sorties d'urgence
-  Extincteurs portatifs
-  Alarme incendie
-  Téléphone d'urgence
-  Boyaux d'incendie

### FLOOR 000 IN CASE OF FIRE

1. Pull the fire alarm saturation
2. Stay calm
3. Follow the directions issued by the personnel
4. Walk, don't run
5. Use an itinerary shown on the exit plan
6. Do not use the elevators

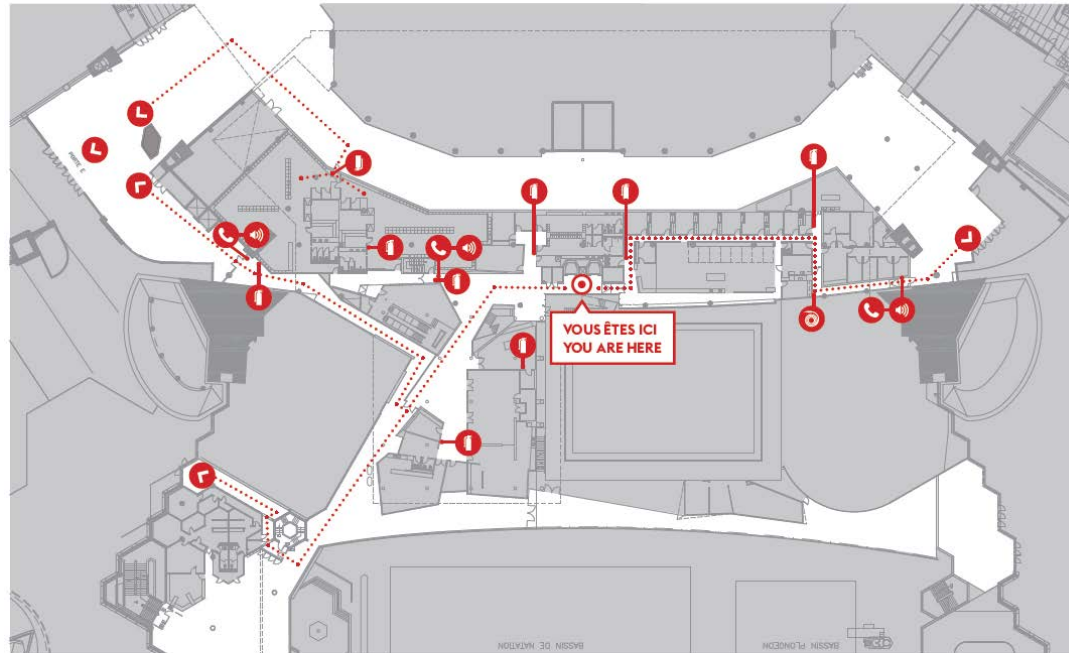
### LEGEND

-  Exit
-  Portable extinguisher
-  Fire alarm station
-  Emergency telephone
-  Fire hose

EN CAS D'URGENCE  
COMPOSEZ LE 911  
COMPOSEZ LE 514-252-4680,  
POUR INFORMER LA RIO  
DE L'URGENCE

IN CAS OF EMERGENCY  
DIAL 9-1-1  
DIAL 514-252-4680,  
TO INFORM THE RIO  
OF THE EMERGENCY

## II. Chemin d'évacuation - Niveau 100



### NIVEAU 100 EN CAS D'INCENDIE

1. Actionnez l'avertisseur d'alarme incendie
2. Restez calme
3. Suivez les consignes du personnel
4. Marchez, ne courez pas
5. Suivez l'itinéraire indiqué sur le plan
6. N'utilisez pas les ascenseurs

### LÉGENDE

-  Sorties d'urgence
-  Extincteurs portatifs
-  Alarme incendie
-  Téléphone d'urgence
-  Boaux d'incendie

### FLOOR 100 IN CASE OF FIRE

1. Pull the fire alarm station
2. Stay calm
3. Follow the directions issued by the personnel
4. Walk, don't run
5. Use an itinerary shown on the exit plan
6. Do not use the elevators

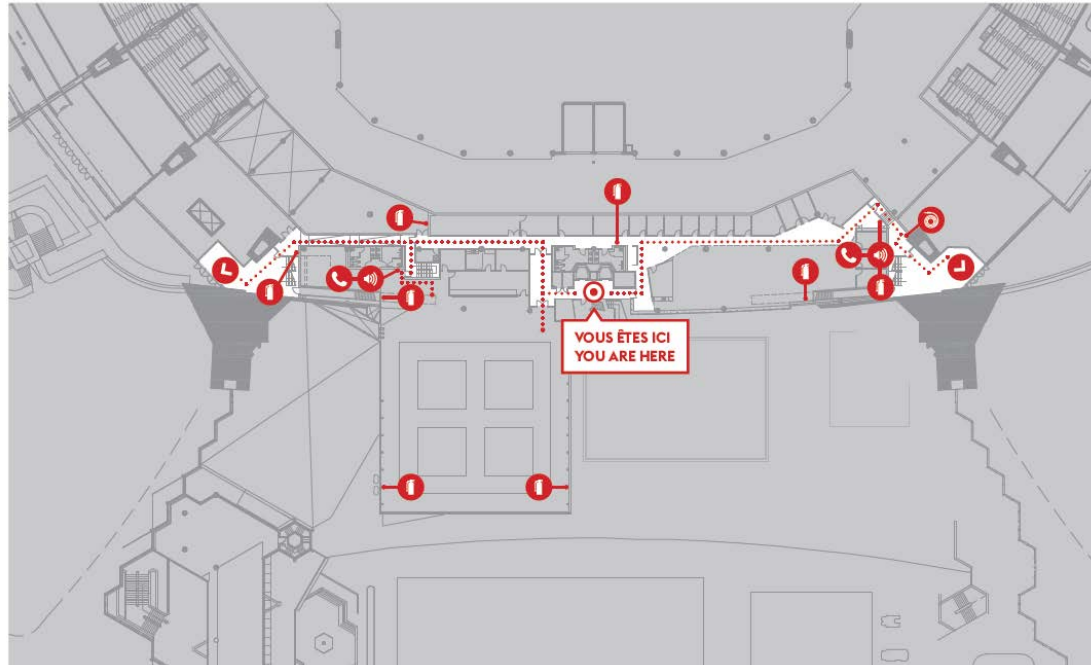
### LEGEND

-  Exit
-  Portable extinguisher
-  Fire alarm station
-  Emergency telephone
-  Fire hose

EN CAS D'URGENCE  
COMPOSEZ LE 911  
COMPOSEZ LE 514-858-4680,  
POUR INFORMER LA RIO  
DE L'URGENCE

IN CAS OF EMERGENCY  
DIAL 9-1-1  
DIAL 514-858-4680,  
TO INFORM THE RIO  
OF THE EMERGENCY

## II. Chemin d'évacuation - Niveau 200



### NIVEAU 200 EN CAS D'INCENDIE

1. Actionnez l'avertisseur d'alarme incendie
2. Restez calme
3. Suivez les consignes du personnel
4. Marchez, ne courez pas
5. Suivez l'itinéraire indiqué sur le plan
6. N'utilisez pas les ascenseurs

### LÉGENDE

-  Sorties d'urgence
-  Extincteurs portatifs
-  Alarme incendie
-  Téléphone d'urgence
-  Boyaux d'incendie

### FLOOR 200 IN CASE OF FIRE

1. Pull the fire alarm station
2. Stay calm
3. Follow the directions issued by the personnel
4. Walk, don't run
5. Use an itinerary shown on the exit plan
6. Do not use the elevators

### LEGEND

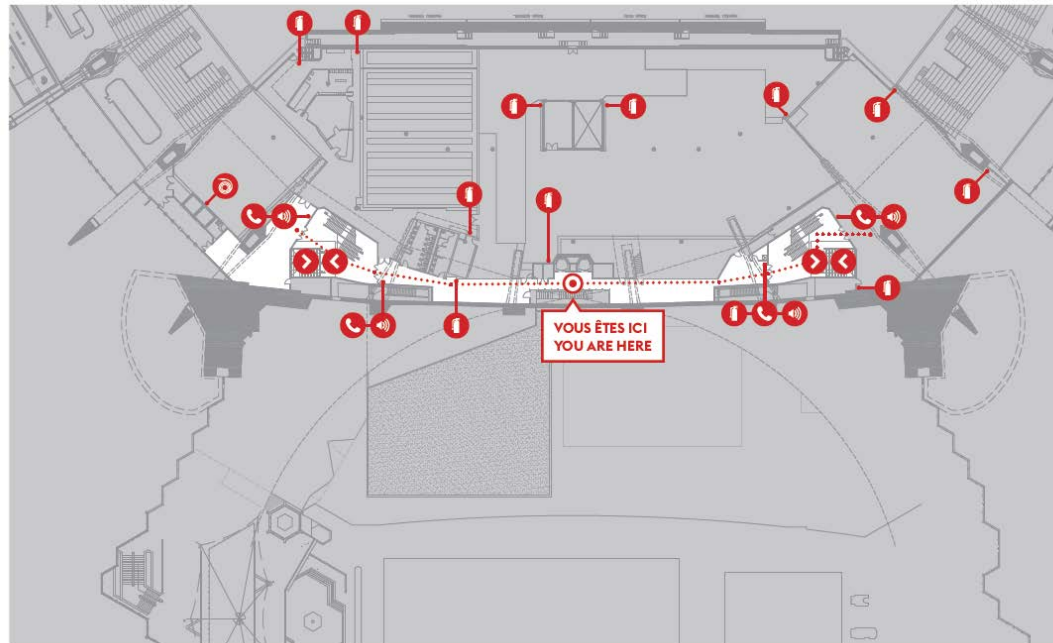
-  Exit
-  Portable extinguisher
-  Fire alarm station
-  Emergency telephone
-  Fire hose

EN CAS D'URGENCE  
COMPOSEZ LE 911  
COMPOSEZ LE 514-252-4680,  
POUR INFORMER LA RIO  
DE L'URGENCE

IN CASE OF EMERGENCY  
DIAL 9-1-1  
DIAL 514-252-4680,  
TO INFORM THE RIO  
OF THE EMERGENCY

mm

## II. Chemin d'évacuation - Niveau 200A



### NIVEAU 200 A EN CAS D'INCENDIE

1. Actionnez l'avertisseur d'alarme incendie
2. Restez calme
3. Suivez les consignes du personnel
4. Marchez, ne courez pas
5. Suivez l'itinéraire indiqué sur le plan
6. N'utilisez pas les ascenseurs

### LÉGENDE

-  Sorties d'urgence
-  Extincteurs portatifs
-  Alarme incendie
-  Téléphone d'urgence
-  Boyaux d'incendie

### FLOOR 200 A IN CASE OF FIRE

1. Pull the fire alarm station
2. Stay calm
3. Follow the directions issued by the personnel
4. Walk, don't run
5. Use an itinerary shown on the exit plan
6. Do not use the elevators

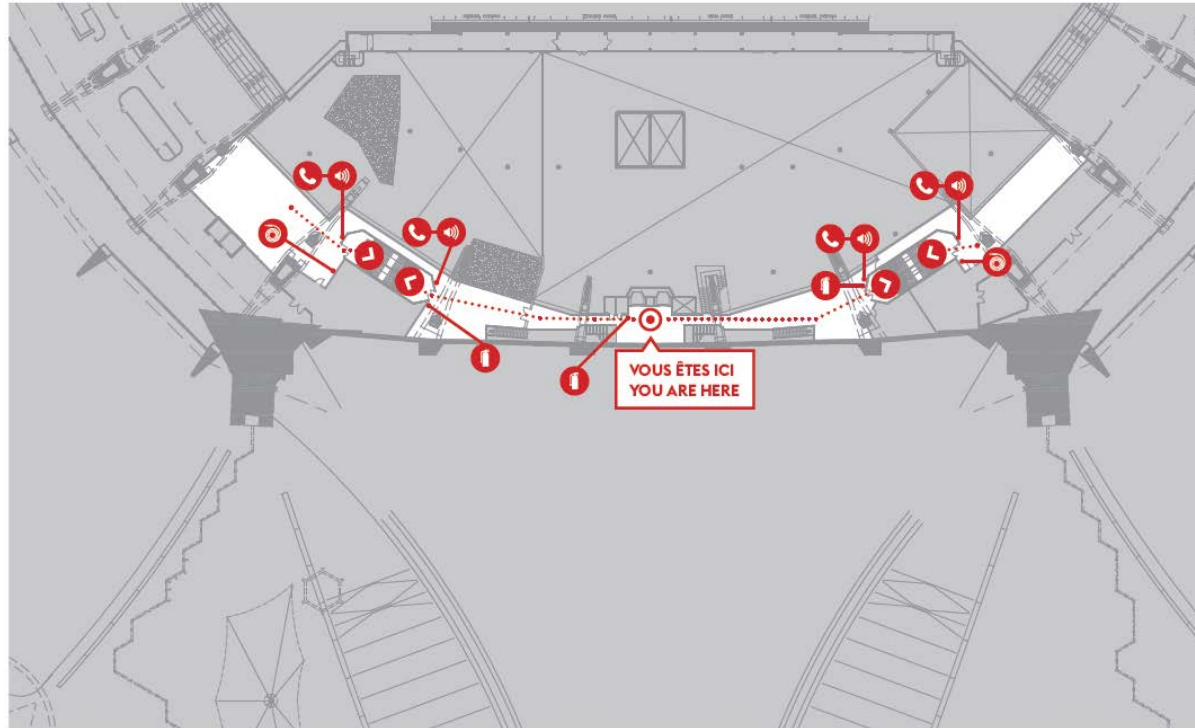
### LEGEND

-  Exit
-  Portable extinguisher
-  Fire alarm station
-  Emergency telephone
-  Fire hose

EN CAS D'URGENCE  
COMPOSEZ LE 911  
COMPOSEZ LE 914-255-4680,  
POUR INFORMER LA RIO  
DE L'URGENCE

IN CAS OF EMERGENCY  
DIAL 9-1-1  
DIAL 914-255-4680,  
TO INFORM THE RIO  
OF THE EMERGENCY

## II. Chemin d'évacuation - Niveau 300



### NIVEAU 300 EN CAS D'INCENDIE

1. Actionnez l'avertisseur d'alarme incendie
2. Restez calme
3. Suivez les consignes du personnel
4. Marchez, ne courez pas
5. Suivez l'itinéraire indiqué sur le plan
6. N'utilisez pas les ascenseurs

### LÉGENDE

- Sorties d'urgence
- Extincteurs portatifs
- Alarme incendie
- Téléphone d'urgence
- Boyaux d'incendie

### FLOOR 300 IN CASE OF FIRE

1. Pull the fire alarm station
2. Stay calm
3. Follow the directions issued by the personnel
4. Walk, don't run
5. Use an itinerary shown on the exit plan
6. Do not use the elevators

### LEGEND

- Exit
- Portable extinguisher
- Fire alarm station
- Emergency telephone
- Fire hose

EN CAS D'URGENCE  
COMPOSEZ LE 911  
COMPOSEZ LE 514-252-4680,  
POUR INFORMER LA RIO  
DE L'URGENCE

IN CAS OF EMERGENCY  
DIAL 9-1-1  
DIAL 514-252-4680,  
TO INFORM THE RIO  
OF THE EMERGENCY



### III. Points de rassemblements

En cas d'évacuation, vous devez vous rendre au point de rassemblement désigné



Localiser tout près de l'entrée du Centre Sportif et du PB2



Localiser près de la porte marathon - Viaduc Sherbrooke

# Section B: Situation D'urgence

- ▶ En cas de situation d'urgence:
  - ▶ Appeler la sécurité au 9-514-252-4680. Veuillez utiliser un téléphone filaire.
    - ▶ Donner votre localisation à l'agent - N20A A02 150
    - ▶ Décrire l'urgence
  - ▶ Communiquer avec la réception pour leur expliquer la situation (514)255-1000 poste 104
  - ▶ L'ambulance arrivera par le niveau 000 via la porte à enroulement près des ascenseurs, un membre de l'équipe INS Québec sera présent.
- ▶ Un défibrillateur se trouve sur chaque plateau d'entraînement y compris la salle de préparation physique et la clinique.
- ▶ Chaque sport résident est responsable de se procurer sa propre trousse de premiers soins.