



AMENAGEMENTS DE LA PRATIQUE DE LA PLONGEE IMPOSES PAR LE CONTEXTE SANITAIRE

Période du 11 Mai au 2 Juin 2020

Cette synthèse s'appuie sur le **Guide d'accompagnement de reprise des activités sportives** (post-confinement lié à l'épidémie de covid-19), émis par le **Ministère des sports** en collaboration avec la **FFESSM**, édition du 11 Mai 2020.

1- Recommandations sanitaires

- Pour les personnes ayant présenté des signes cliniques d'infection au Covid-19, **produire un CACI** (Certificat médical d'Absence de Contre-Indication) **avant toute reprise**, idéalement réalisé par un médecin fédéral.
- Pour les personnes contact d'un cas confirmé, pas de reprise d'activité sportive avant **14 jours**.
- Pour tous les sportifs, il est **recommandé une reprise progressive de l'activité sportive** en durée et intensité afin de réadapter le corps à l'effort et de limiter les risques d'accident.

2- Règles de distanciation

- Espace sans contact entre 2 personnes : **1 m** minimum. Idéalement **2 m**
- Regroupement (ou activité de plongée en exploration et/ou en formation) : **10 personnes** maximum.

3- Les mesures barrières habituelles doivent être maintenues

- Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydroalcoolique (charge à chacun de s'équiper).
- Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (**bouteilles personnalisées**, etc...).
- L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette, ...) est proscrit.
- Port du masque de protection : Il se justifie dans les situations où la distance de 1 m minimum ne pourrait pas être strictement respectée. (Gonflage, chargement et déchargement des blocs, ...)

4- Transport sur le site de plongée

- Le covoiturage sera limité à **2 personnes** par véhicule, avec le port du masque obligatoire (distance < 1m)
- Eviter la manipulation des robinetteries (opercules) pour le chargement et déchargement des blocs.



5- Equipement du plongeur

- L'utilisation de **matériels personnels** est privilégiée, à défaut, le matériel commun est nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation (détendeurs, robinetterie des blocs, ...)
- Utiliser systématiquement des **gants** : néoprène en eau froide et sinon en lycra.

6- Règles générales pour la plongée

- Palanquée **autonome** limitée à **2 personnes**
- Palanquée **encadrée**, ou en formation, limitée à **3 personnes** (encadrant compris)
- **Désinfecter** la robinetterie et le 1^{er} étage avant montage, ainsi que les 2^{ème} étage (principal + octopus)
- « **durcir** » les paramètres de planification de la plongée (durée, profondeur, ...) pour plus de **sécurité**
- Briefings et debriefings à terre en respectant les règles de distanciation
- Espacer les mises à l'eau pour éviter tous contacts entre plongeurs au bord ou sur un bateau
- **Maintenir** le détendeur en bouche et le masque sur le visage durant ces phases (mise à l'eau et sortie).
- **Rincer** le masque en pleine eau avant immersion
- Espacer les sorties de l'eau au bord ou sur le bateau
- **Nettoyer et désinfecter** tous les détendeurs (1^{er} et 2^{ème} étage) après utilisation.

7- Règles particulières pour la formation pratique

- pas de démonstration technique « à sec » qui entraîne des contacts entre plongeurs
- pas d'exercice qui implique **l'échange d'embout** (principal) ou le partage de l'Octopus
- l'échange d'embout et le partage de l'Octopus sera **simulé** et sans contacts
- pas d'exercices de type RIFAP (tractage, intervention sur plongeur en difficulté)

8- Règles particulières pour la formation théorique

- recourir aux outils numériques (on va essayer avec : Skype ou équivalent)
- présentiel à la roche au go : **3 personnes** maximum (y compris moniteur)
- présentiel ailleurs : assurer 4m²/personne et minimum 1m d'espace sans contact.

9- Utilisation du local (La Roche au Go)

- l'utilisation du local est limité au **gonflage** et au **stockage** du matériel
- Occupation limitée à **3 personnes** maximum

Pour le gonflage,

- Les personnes habilitées, équipées de **gants** à usage unique et d'un **masque** de protection individuel.
- **Désinfecter** l'étrier du compresseur et les opercules du bloc avant montage.
- Ne pas toucher les opercules au démontage, et les **protéger** avec des capuchons préalablement désinfectés.



ANNEXE 1 : RECOMMANDATIONS SANITAIRES COVID-19

ARRETER IMPERATIVEMENT TOUTE ACTIVITE PHYSIQUE ET CONSULTER RAPIDEMENT UN MEDECIN DEVANT L'APPARITION DES SIGNES D'ALERTE SUIVANTS :

- douleur dans la poitrine
- essoufflement anormal
- palpitations
- variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort
- perte brutale du goût et/ou de l'odorat
- fatigue anormale
- température supérieure ou égale à 38° au repos à distance de l'activité
- reprise ou apparition d'une toux sèche

SUIVRE LES CONSEILS SUIVANTS :

- Ne pas prendre de paracétamol à titre préventif (risque de masquer la fièvre)
- Ne pas prendre d'anti inflammatoire y compris aspirine et ibuprofène sans avis médical
- NE PAS S'AUTOMEDIQUER A L'HYDROXYCHLOROQUINE ;
- Surveiller sa température régulièrement au repos, à distance d'un exercice.

ANNEXE 2 : RECOMMANDATIONS FFESSM

EN CAS D'ACCIDENT DE PLONGEE : APPLIQUER STRICTEMENT LE PLAN DE SECOUR EN LIMITANT LE NOMBRE DE PERSONNES EN CONTACTS

- Secourir la victime : Bilan, Mise sous oxygène 15 l/min
- Alerter les secours : SAMU 15 ou 112
- Organiser l'accueil des secours
- Remplir la fiche d'évacuation de la victime
- Informer : Président du club (Ludo ou Michel), Président du codep87.