



**FFESSM**

COMITÉ INTERRÉGIONAL  
BRETAGNE - PAYS DE LA LOIRE  
ÉTUDES & SPORTS SOUS-MARINS

# GUIDE

pour la **REPRISE** des **ACTIVITÉS**  
**SUBAQUATIQUES**

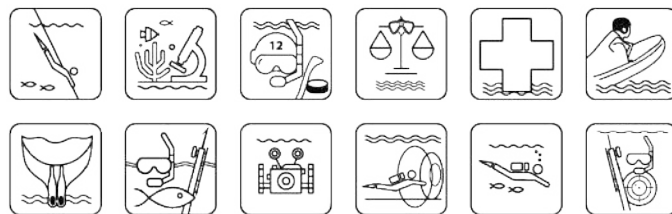
9 FICHES PRATIQUES + AFFICHES

*Mise à jour le 23/07/2020 :*

*Fiche n°3*

*Fiche n°5*

*Fiche n°7*



Madame la Présidente, Monsieur le Président,  
Madame et Monsieur le Responsable de SCA,

Dans cette période très difficile où de nombreux documents divers et variés, pas tous fiables, circulent, il nous a semblé intéressant de vous proposer une synthèse des règles en vigueur afin que vous ne soyez pas obligé.e.s de chercher vous-mêmes les réponses aux questions que vous vous posez.

Nous avons essayé d'être le plus concis possible et d'éviter des interprétations hasardeuses. Vous pourrez bien sûr les compléter pour les adapter aux contraintes locales.

Les 9 fiches conseils du CIBPL couvrent l'ensemble de situations impactées par la reprise des activités.

Je vous souhaite à toutes et à tous une reprise d'activité progressive et responsable.

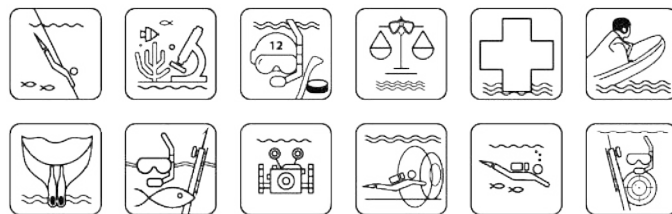
Prenez soin de vous et de vos proches,

Jean-Yves Redureau

Président du CIBPL-FFESSM

FICHE 1

# GÉNÉRALITÉS



Màj le 18/05/20

## FICHE 1 : GÉNÉRALITES

### Quels sont les symptômes du Covid-19 ? \*

Fièvre ou sensation de fièvre, fatigue, toux et maux de gorge, maux de tête, courbatures, difficultés respiratoires, essoufflements, diarrhée. Le ministère précise que : « la perte brutale de l'odorat, sans obstruction nasale et disparition totale du goût sont également des symptômes qui ont été observés chez les malades. » Dans les formes les plus graves, les patients peuvent présenter un syndrome de détresse respiratoire aiguë, c'est-à-dire une incapacité des poumons à réaliser les échanges gazeux : cela constitue une urgence qui nécessite une prise en charge hospitalière immédiate.

### Pourquoi le coronavirus à l'origine du Covid-19 se propage-t-il si rapidement dans la population ? \*

On considère que le virus du Covid-19 a une capacité de contagion particulière. En effet, une personne atteinte va, en moyenne contaminer 2 à 3 personnes non malades en l'absence de mesures spécifiques. Le virus du Covid-19 est extrêmement transmissible. Ceci est lié à son mode de contamination : le virus passe d'une personne à l'autre par des aérosols, des gouttelettes expulsées lorsqu'une personne infectée éternue ou tousse. Ces gouttelettes peuvent aussi se retrouver sur des objets qu'on touche et, parce que l'on porte naturellement fréquemment nos mains au visage, les mains deviennent indirectement vectrices du virus. Ainsi, la capacité importante du virus à se multiplier et son mode de contamination expliquent la propagation rapide de la maladie dans la population, et les mesures prises pour la stopper.

\* Ministère des solidarités et de la santé publié le 31/03/20 :  
<http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportsguidesanitaireetmedical.pdf>

### Recommandations sanitaires à la reprise du sport post confinement \*

#### La consultation médicale

- ✓ S'impose pour les personnes ayant contracté le Covid-19 et un CACI leur sera demandé pour la reprise de l'activité (*voir les recommandations médicales détaillées de la FFESSM fiche médicale*)
- ✓ Est conseillée si peu d'activités pendant le confinement et si pathologie chronique
- ✓ Ne s'impose pas pour les personnes contact d'un cas confirmé n'ayant pas repris l'activité pendant 14 jours et si aucun symptôme n'a été développé pendant cette période



## Reprise progressive

Recommandée pour tous les sportifs, reprise progressive en durée et intensité, hydratation habituelle lors de l'effort (voir fiche médicale).

\* Guide ministériel Sport guide reprise activités sportives :

[http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportsguidesportparsport\\_fiches-v9-2.pdf](http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportsguidesportparsport_fiches-v9-2.pdf)

## Adaptations locales nécessaires \*

La reprise des activités en eau libre (milieu naturel : mer, carrière) sera possible uniquement dans les sites de pratique autorisés (publics ou privés). Les activités en piscine et en fosse ne sont pas possibles dans la phase 1 du déconfinement.

Les décisions locales viendront compléter les mesures nationales. Il appartiendra à tous les pratiquants de s'y conformer strictement. Appeler les mairies du lieu de l'activité.

\* Guide ministériel Sport guide reprise activités sportives :

[http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportsguidesportparsport\\_fiches.pdf](http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportsguidesportparsport_fiches.pdf)

## Quelques recommandations générales pour l'accueil en club \*

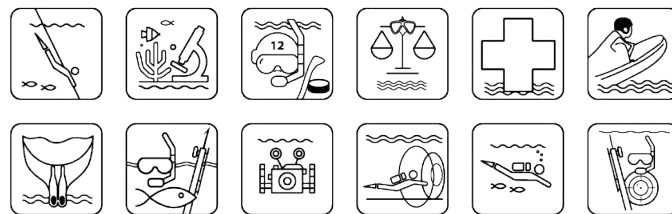
- ✓ Les mesures barrières doivent être maintenues et les bons réflexes adopter \*
- ✓ Respect des règles de distanciation
- ✓ Pas de contact corporel
- ✓ Lavage fréquent des mains avec du savon ou désinfection avec du gel hydro-alcoolique (attention, il ne s'utilise que sur des mains propres !)
- ✓ Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement
- ✓ Pas d'échanges ou partages d'effets personnels, (serviette...)
- ✓ Port de masque
- ✓ Utilisation de matériels personnels est à privilégier et à défaut le matériel commun est désinfecté avant et après l'utilisation

\* Guide ministériel Sport guide reprise activités sportives :

[http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportsguidesportparsport\\_fiches.pdf](http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportsguidesportparsport_fiches.pdf)

**FICHE 2**

**ACCUEIL**



Màj le 09/06/20

## FICHE 2 : ACCUEIL

### Recommandations \*

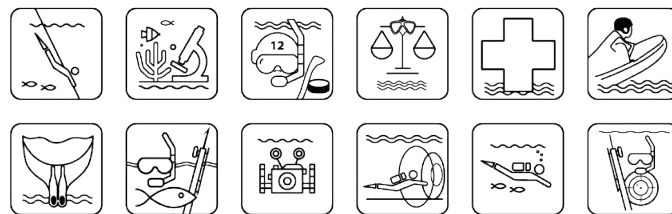
- ✓ Par groupes de 10 personnes en rassemblement et distanciation >1m, en espace fermé : 4m<sup>2</sup> / personne. Respect des mesures barrières. Si plusieurs groupes de max 10 personnes sont présents, ils sont espacés entre eux et respectent en leur sein les règles de distanciation physique individuelle.
- ✓ Une signalétique appropriée en fonction des locaux sera apposée pour rappeler les gestes barrières : affichage obligatoire. [voir affiche]
- ✓ Mise à disposition de gel hydro-alcoolique et/ou de savon (s'il y a un point d'eau).
- ✓ Port des masques - barrières obligatoires lors de l'accueil
- ✓ Traçage au sol pour assurer la distanciation entre les personnes
- ✓ Sens de circulation dans les locaux
- ✓ Favoriser les procédures sans contact pour l'enregistrement et le paiement (envoi au préalable par e-mail et règlement CB sans contact)
- ✓ Utilisation d'outils numériques pour la délivrance des brevets et/ou attestations, factures ...
- ✓ Limiter l'accueil aux participants et au nombre de personnes selon l'espace du local. Privilégier un accueil extérieur.
- ✓ Pas de prêt de fournitures (stylo, bloc-notes...)
- ✓ L'enregistrement des coordonnées de chaque pratiquant dans un cahier de présence. Le club s'engage à communiquer celui-ci aux services sanitaires en cas de demande.

\* Guide ministériel Sport guide reprise activités sportives : [http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportguidesportparsport\\_fiches.pdf](http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportguidesportparsport_fiches.pdf)

**FICHE 3**

**BATEAU**





Màj le 23/07/20

## FICHE 3 : BATEAU

### Recommandations

- ✓ L'utilisation du bateau se fait dans le respect des règles de distanciation et de nombre de pratiquants autorisés (groupes de 10 personnes encadrement compris, pas d'accompagnants, espacement de 1 mètre entre chaque pratiquant pendant le transport en bateau **ou le recours au port du masque**). \*
- ✓ ~~Les plongeurs embarquent équipés de leur combinaison \*~~
- ✓ ~~Chacun s'occupe de son matériel et de son bloc. Le petit matériel personnel (accessoires plongée) sont réduits au maximum et placés dans un sac étanche. Les vêtements doivent restés dans les véhicules à terre. \*\*~~
- ✓ Chacun doit prévoir sa propre bouteille d'eau ou sa gourde personnelle pour la réhydratation\* La personnaliser si possible afin d'éviter tout risque de confusion. \*\*
- ✓ Si le bateau possède une cabine, une console, affichage des gestes barrière. \*\*

### Trajet \*

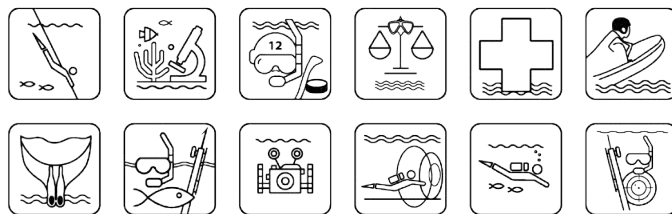
- ✓ Avant le départ, les parties communes du bateau sont rincées et désinfectées
- ✓ Seul le pilote aura accès à la cabine s'il y en a une
- ✓ Respecter les distances de sécurité

### Mise à l'eau

- ✓ Espacer les mises à l'eau, pas de contacts sur le bateau \*
- ✓ Mise à l'eau masque en place et détendeur en bouche \*

### Remontée à bord

- ✓ Comme pour la mise à l'eau, espacer les remontées \*
- ✓ Remonter détendeur en bouche et masque sur le visage \*



- ✓ Chacun gère son matériel-\*
- Réaliser les briefings sur le bateau si la surface disponible permet le respect des règles de distanciation (1 mètre entre chaque participant) \*
- ✓ Pas de portage du matériel des autres \*
- ✓ Le petit matériel est remis dans son sac étanche \*\*

### Après la plongée

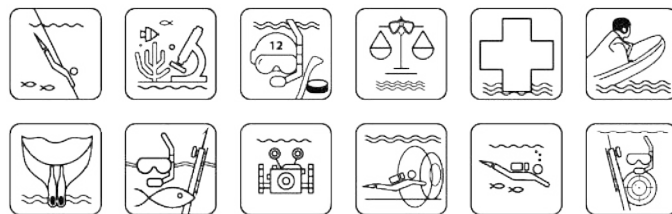
- ✓ Nettoyage : une attention particulière doit être apportée aux échelles, rambardes, poignées, toilettes quand elles existent et poste de pilotage \*\*

\*Guide ministériel Sport guide reprise activités sportives : [http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportguidesportparsport\\_fiches.pdf](http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportguidesportparsport_fiches.pdf)

\*\* Recommandations CIBPL

**FICHE 4**

# **COMPRESSEUR**



Màj le 18/05/20

## FICHE 4 : COMPRESSEUR

### Recommandations

- ✓ Le compresseur, c'est le cœur d'un club de plongée. Une attention toute particulière doit être apportée à ce poste compte tenu des nombreuses manipulations lors des gonflages. \*

### Avant le gonflage \*

- ✓ Une seule personne peut se trouver dans le local gonflage.
- ✓ S'assurer que l'environnement de la prise d'air ne permet pas l'aspiration du virus.

### Le gonfleur :

- ✓ Doit être muni de gants et de masque \*
- ✓ Doit se laver les mains avec du savon avant et après le gonflage ou, s'il n'y a pas de point d'eau dans le local, se les désinfecter avec un gel ou une solution hydro-alcoolique. \*\*

### Le compresseur :

- ✓ Nettoyer les différentes manettes avant toute manipulation \*

### Les blocs \*

- ✓ Une fois les blocs gonflés, les sortir du local, nettoyer les robinetteries ainsi que les poignées de transport.
- ✓ L'utilisateur est le seul à manipuler le bloc une fois que celui-ci est mis à disposition.

### Après la plongée

- ✓ Les blocs sont rincés à l'eau courante et remis à l'extérieur du local, le gonfleur seul les manipuler pour les ranger dans le local. Une attention particulière est apportée aux robinetteries \*\*
- ✓ Pas de bac de rinçage collectif \*

### Avant de fermer le local

- ✓ Le gonfleur nettoie et désinfecte toutes les manettes puis il se lave les mains. \*\*

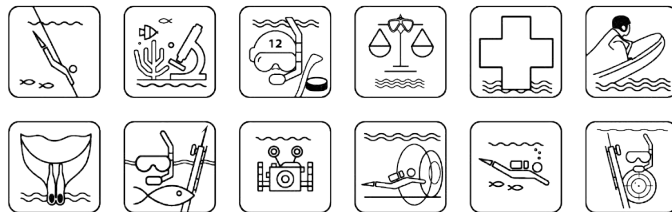
\* Guide ministériel Sport guide reprise activités sportives :

[http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportguidesportparsport\\_fiches.pdf](http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportguidesportparsport_fiches.pdf)

\*\* Recommandations CIBPL

**FICHE 5**

**LOCAUX**



Màj le 23/07/20

## FICHE 5 : LOCAUX

### Recommandations

#### Vestiaires individuels

- ✓ Les vestiaires collectifs sont fermés.
- ✓ Adapter les circulations dans les locaux et les vestiaires autorisés de la structure aux règles effectifs et de distanciation en supprimant notamment les croisements.
- ✓ Si leur usage est nécessaire, alors le nombre de personnes pouvant y accéder sera limité comme le nombre maximal de personnes accueilli en simultanée.

Les emplacements où ils devront se tenir seront indiqués dans les vestiaires ainsi que les porte-manteaux dédiés. \*

- ✓ Prévoir un affichage des mesures barrières et des règles d'utilisation spécifiques au local \*\*

#### Salles de cours

- ✓ Recourir aux formations à distance et utiliser de préférence les outils numériques (e-learning, supports dématérialisés...). \*
- ✓ Si les cours en présentiel sont indispensables \*
- ✓ Réduire le nombre d'élèves pour permettre le respect des règles sanitaires générales et des distances barrières
- ✓ Ne pas utiliser de supports papier et procéder au nettoyage et à la désinfection des locaux, tables et chaises après chaque séquence.
- ✓ Ne pas oublier de nettoyer les poignées de porte, table, chaises... avec des lingettes par exemple. \*

#### Toilettes

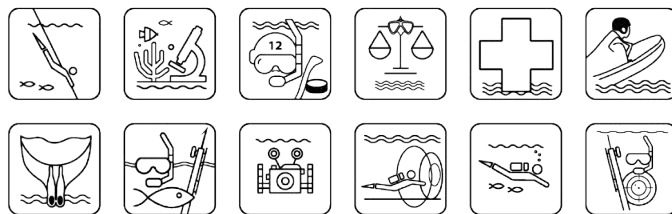
- ✓ Les locaux sont désinfectés et nettoyés régulièrement. Une attention particulière est apportée dans le règlement d'utilisation des toilettes : lavage des mains, désinfection des zones de contact etc. \*\*
- ✓ Le WC est désinfecté après chaque utilisation, ne pas oublier la chasse d'eau. \*\*
- ✓ Prévoir un affichage \*\*

\*Guide ministériel Sport guide reprise activités sportives : [http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportguidesportparsport\\_fiches.pdf](http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportguidesportparsport_fiches.pdf)

\*\* Recommandations CIBPL

FICHE 6

# ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL



Màj le 09/06/20

## FICHE 6 : ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL

### Recommandations

#### Matériels personnel

- ✓ Favoriser le recours aux équipements personnels (avec information préalable sur la nécessaire désinfection préalable des matériels \*)
- ✓ Prévoir caisse ou sac de rangement nominatif pour éviter des confusions \*\*

#### Matériels prêtés ou loués

- ✓ Rincer et désinfecter systématiquement les matériels prêtés ou mis à disposition entre chaque utilisateur (combinaisons, gilets, détendeurs, tubas, masques, poignées de bouteille, robinetterie...) dans le respect des préconisations de la fédération \*
- ✓ Laver avec du savon avant de rincer et de désinfecter. \*\*
- ✓ Eviter le contact entre les matériels de différents plongeurs lors des opérations de séchage (distances barrières). \*\*
- ✓ Informer les pratiquants de la nécessité de se munir d'une bouteille d'eau ou gourde personnelle de préférence personnalisée \*
- ✓ Prévoir un affichage \*\*
- ✓ Procédures de désinfections conseillées par la CMPN (commission médicale et de prévention nationale), se référer à la fiche 8 \*\*
- ✓ Vérifier que les produits de désinfection utilisés sont bien virucides (norme EN 14476) et bien respecter les conditions d'emploi (port d'EPI, durée de trempage, rinçage éventuel), ne pas déverser de produit biocide dans la nature. \*\*

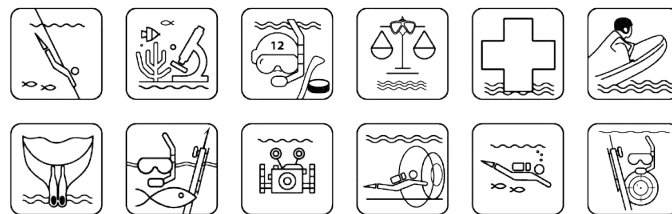
\* Guide ministériel Sport guide reprise activités sportives : [http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportsguidesportparsport\\_fiches.pdf](http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportsguidesportparsport_fiches.pdf)

\*\* Recommandations CIBPL



**FICHE 7**

# **ACTIVITÉS**



Màj le 23/07/20

## FICHE 7 : ACTIVITÉS

### Recommandations

- ✓ La pratique des activités et des regroupements est limitée par groupes de 10 personnes (y compris encadrement). Pas d'accompagnants. La reprise de la pratique doit être progressive (durée, profondeur, difficultés, effort, température). \*
- ✓ Il reste la plongée bouteille, la nage en eau libre (*distance 10m*), l'apnée, sauf l'apnée statique (contact binôme), la pêche sous-marine. Toutes ces activités doivent se dérouler en respectant la distanciation de 2m sauf si cela n'est pas possible (1m, 2m, 5m, 10m). Avoir sa propre bouteille d'eau propre ou gourde personnelle. \*

**DP** : Renseigner sur la fiche de sécurité (ou sur un registre annexe) l'adresse et le numéro de téléphone des plongeurs afin de retrouver les personnes d'une palanquée en contact dans le cas d'une éventuelle contamination. \*\*

**Profondeur** : Adapter dans le sens d'une plus grande sécurité, les paramètres chiffrés servant à planifier la plongée (autonomie en air, saturation, durée maxi d'immersion profondeur maxi, DTR.). \*

**Enseignement, exploration, baptêmes** : Respecter les mesures de distanciation sociale. ~~Privilégier les plongées explorations. Baptêmes déconseillés (distanciation difficile lors de l'essai de respiration avec embout et avant l'immersion...). Proscrire totalement échange embout, tuba, masque. Enseignement sauf exercices demandant un contact.~~ \*\*

**Briefings et débriefings** : Les organiser à terre en extérieur ou sur le bateau en respectant une distanciation de 1m. Rappel des recommandations. \*

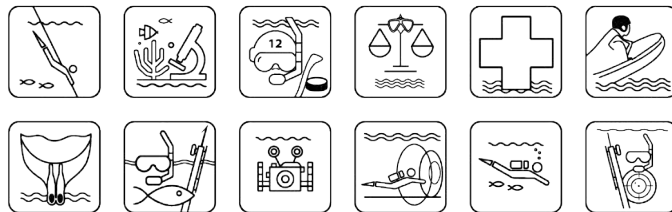
**Simulation exercice** : Pas de simulations à sec, elles pourraient générer des contacts entre plongeurs et/ou encadrants. \*

**Nettoyage, désinfection** : Principalement les matériels reliés à la bouche et aux voies respiratoires (embout, détendeur, tuba, robinetterie bloc, embout inflateur de stab, soupapes, sac des recycleurs), mains, mais aussi combinaison, gilet et accessoires). Salissures : lavage eau savonneuse, brossage, rinçage. Désinfection utiliser un produit spécifique (bactéricide, virucide, fongicide) en respectant les règles de son utilisation. Pas de récipient à usage collectif. \*

**Masque** : Utiliser un produit anti buée. Ne pas cracher, surtout dans la zone de mise à l'eau ou sortie d'eau. Le conserver le plus possible en place (protection oculaire). Pas de récipient de rinçage à usage collectif. \*

Utiliser un produit anti buée et traiter le masque contre la buée avant d'embarquer, se laver les mains ensuite au savon ou avec une solution hydro-alcoolique. \*\*

**Tuba** (apnée, nap) attention au vidage du tuba (préférence pour le tuba à purge intégrée). \*\*



**Embout, détendeur, gilet stab** (voir supra)

**La plongée** : Maintenir le détendeur en bouche et le masque sur le visage dans les différentes phases (mise à l'eau, déplacement en surface, remontée à bord ou au bord). Espacer les mises à l'eau. Si un plongeur fait surface essoufflé et tousse, le moniteur doit impérativement conserver en place sa protection respiratoire (détendeur) et oculaire (masque) \*

**Sortie d'eau** : Conserver masque et embout, rinçage du matériel (robinetterie bloc), désinfection détendeur, masque, lavage des mains. Pas de manipulation de matériel autre que le sien. \*

**Carnet de plongée, diplômes** : Pas de remise en main propre, pas de signature de carnet, pas de délivrance de diplôme. \*

\* *Guide ministériel pour la reprise des activités sportives* : [http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportsguidesportparsport\\_fiches.pdf](http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportsguidesportparsport_fiches.pdf)

\*\* *Recommandations CIBPL*

## FICHE 8

# DÉCONTAMINATION DES ÉQUIPEMENTS



Màj le 02/06/20 (rajout d'un document complémentaire)

## FICHE 8 : DÉCONTAMINATION DES ÉQUIPEMENTS

Commission Médicale et de Prévention Nationale (CMPN) - FFESSM - 15 mai 2020

### Décontamination des équipements

- ✓ L'usage d'équipements personnels est à privilégier.
- ✓ En cas de matériel partagé, maximiser la durée de non utilisation entre 2 personnes (inactivation naturelle des virus et germes sur surfaces inertes après durées variables suivant type de surface...)

### Equipements respiratoires

(embouts respiratoires, 2<sup>e</sup> étages de détendeurs, tubas et masques) : vigilance particulière

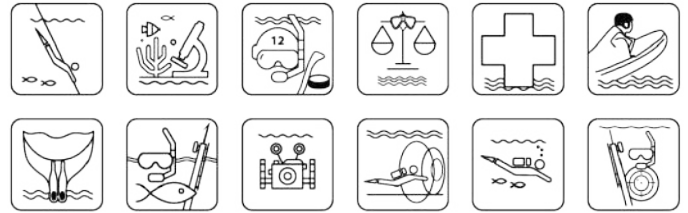
- ⇒ L'usage seul d'un produit virucide en spray a des limites d'efficacité très probables
- ⇒ Les propriétés biocides de ces produits sont validées sur surfaces propres et non sur surfaces souillées (par la salive, les poussières, l'eau de mer/de bassin ...) et l'application de spray est de qualité de réalisation variable
- ⇒ La CMPN préconise donc une **décontamination en 3 temps** avec lavage simple, rinçage puis désinfection avec produit répondant à la norme EN14476

### Equipements autres

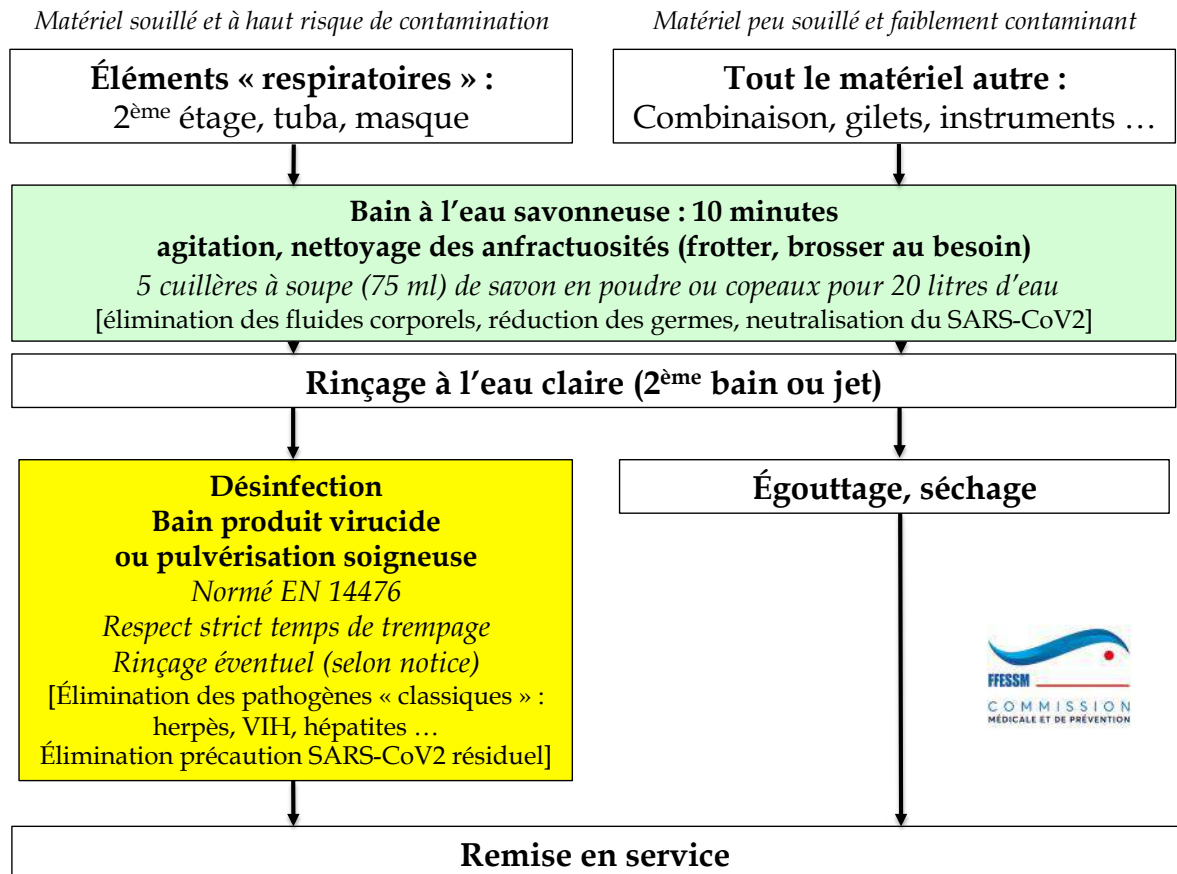
- ⇒ Rappelons que le SARS-CoV-2 est un virus à ARN enveloppé, ce qui lui confère une certaine fragilité (son enveloppe, qui lui est indispensable pour se fixer et pénétrer dans les cellules-hôte est en effet fragile)
- ⇒ Si des éléments viraux sont retrouvés dans les selles, aucune particule virale n'a pu être détectée dans les urines
- ⇒ Une hygiène régulière des mains fait partie des gestes barrière à respecter

### Protocole de décontamination

*Nous attirons l'attention à bien veiller à respecter les conditions d'utilisation du produit désinfectant utilisé.*



## DÉSINFECTION DU MATÉRIEL DE PLONGÉE EN SITUATION DE PANDÉMIE COVID-19



## Décontaminer les équipements de plongée : quelle procédure ? quels produits ?

Le SARS-CoV 2 à l'origine de la pandémie de CoViD-19 est un virus à transmission respiratoire : ceci impose une vigilance particulière sur nos équipements respiratoires (embouts respiratoires, 2<sup>ème</sup> étages de détendeurs, tubas et masques) en particulier si ceux-ci sont utilisés par des personnes différentes (matériel prêté ou loué).

On porte souvent les mains à la bouche : elles peuvent ainsi devenir indirectement vectrices de particules virales. C'est pourquoi il faut se laver les mains régulièrement et correctement. Le lavage des mains à l'eau et au savon suffit pour éliminer les virus. Les solutions hydro alcooliques sont pratiques car elles ne nécessitent pas de point d'eau, mais s'utilisent sur des mains propres (non souillées).

Les désinfectants ont leurs propriétés biocides validées sur surfaces propres. C'est pourquoi les procédures de décontamination recommandées comportent une première étape de lavage à l'eau et au savon, puis un rinçage.

**1<sup>ère</sup> étape : laver les équipements à l'eau savonneuse : eau + savon (ou liquide vaisselle)**  
pendant une dizaine de minutes

- 5 cuillères à soupe ou 75 mL de savon pour 20 litres d'eau
- Prendre une brosse à dents ou une éponge dédiée et bien frotter les parties en contact avec la salive et les sécrétions nasales

On peut laver plusieurs équipements en même temps !

**2<sup>ème</sup> étape : rinçage à l'eau claire**

Idéalement au jet, sinon, dans un 2<sup>ème</sup> bain d'eau claire

*Pour les combinaisons, bottillons et gants (que l'on a bien frottés au savon), cela suffit : laisser sécher autant que possible.*

*Pour les équipements respiratoires personnels, c'est-à-dire utilisés toujours par la même personne, cela suffit.*

*Chacun peut donc s'occuper de son matériel personnel à la maison !*

Il faut rajouter une **3<sup>ème</sup> étape pour les équipements respiratoires partagés : la désinfection.**

On peut désinfecter plusieurs équipements en même temps (trempage dans le même bain) !  
*De la même façon que le gonflage des blocs est assuré par une personne désignée, **une seule personne assure et est responsable de cette étape de désinfection** : elle doit connaître les conditions d'emploi du produit de désinfection et veille au respect du mode opératoire (durée d'application du produit, ports d'équipements de protection, éventuel rinçage, rejet dans les eaux retraitées ...).*

Choix du produit : ses propriétés biocides doivent comporter la virucidie (idéalement la norme EN 14476) :

- La décontamination des détendeurs est obligatoire depuis de nombreuses années. Les produits qui ont été recommandés par la FFESSM sont virucides !

- Vérifiez les caractéristiques et modalités d'emploi des produits que vous utilisiez déjà :
  - En lisant l'étiquette du produit
  - En lisant la fiche technique (et la fiche de sécurité) du produit : elle est généralement téléchargeable sur le site du producteur, sinon il faut la lui demander
- Respectez le mode d'emploi du produit utilisé :
  - Si spray tel que Oksybio 100 Ecosterix<sup>®</sup> : appliquez soigneusement le spray sur toutes les surfaces suivant les indications du fabricant et laisser appliquer 15 minutes. Laisser sécher totalement ou rincer si remise en service rapide.
  - Si trempage :
    - mettez les équipements de protection si nécessaire (gants et lunettes) ;
    - déposez le produit dans l'eau, suivant la dilution préconisée par le fabricant
    - déposez ensuite l'ensemble du matériel à désinfecter (sans faire de projections) et lancez un chronomètre correspondant à la durée de trempage préconisée (souvent 15 minutes) !
    - remettez les équipements de protection et retirez délicatement le matériel du bain de trempage
    - si nécessaire (voir conditions d'emploi du produit), rincez le matériel au dessus d'un point d'évacuation des eaux (évier, lavabo, douche ...) afin de ne pas rejeter de produit dans l'environnement !

Exemple de produits de désinfection :

- Procide premium<sup>®</sup> (IPC)
- Naldex<sup>®</sup> (ZEP)
- Major SC100<sup>®</sup> (Ceetal-CMPC)
- Deterquat AL<sup>®</sup> (EPCH)
- Hexanios<sup>®</sup> G+R (Anios)
- Idos DN<sup>®</sup> (Elco Pharma)
- ...

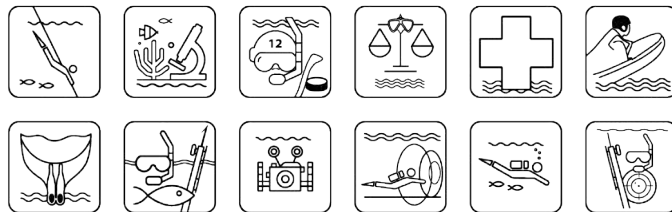
L'eau de Javel diluée à 1% est également un excellent virucide, mais :

- Elle est corrosive (risques pour le matériel)
- Elle est également à manipuler avec précautions (risques pour l'homme)
- Elle est également toxique pour l'environnement (comme les autres produits de désinfection, à ne pas répandre dans la nature donc)



**FICHE 9**

# **REPRISE DES ACTIVITÉS**



Màj le 09/06/20 : modification de texte

Màj le 10/06/20 : rajout d'un document

## FICHE 9 : REPRISE DES ACTIVITÉS

Commission Médicale et de Prévention Nationale (CMPN) - FFESSM - 15 mai 2020

### Conseils aux pratiquants et aux structures fédérales

Le Ministère des sports

- ⇒ Impose une consultation médicale pour les personnes ayant contracté le Covid-19 (test RT-PCR positif et/ou images spécifiques au scanner thoracique et/ou symptomatologie évocatrice d'une atteinte par le Covid-19) avant la reprise de l'activité sportive
- ⇒ Conseille une consultation médicale pour les personnes pour lesquelles l'activité physique a été très modérée durant le confinement et/ou présentant une pathologie chronique.

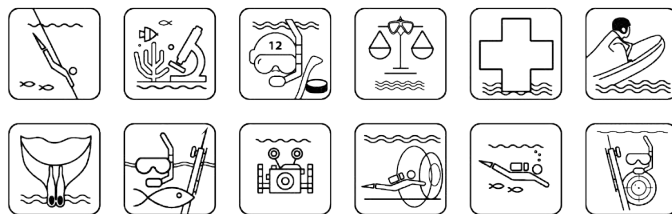
La CMPN préconise une visite (ou une téléconsultation) médicale de reprise des activités fédérales, même si vous n'avez pas eu de signe de Covid-19

- ⇒ En particulier si vous êtes en ALD (affection de longue durée), en surpoids ou si vous avez plus de 65 ans, afin d'envisager les risques spécifiques face à l'épidémie de Covid-19
- ⇒ En particulier si vous êtes suivi pour un problème de santé chronique : il faut vous assurer que votre pathologie est stable

### Consultez votre médecin avant de pratiquer votre activité préférée :

- ⇒ Si vous présentez ou avez présenté durant ces 15 derniers jours un ou plusieurs signes suivants :
  - ✓ Température > 38°C ou impression de fièvre (frissons/ sueurs)
  - ✓ Gêne respiratoire, essoufflement inhabituel
  - ✓ Toux ; Crachats ; Diarrhée
  - ✓ Courbatures hors contexte de pratique sportive
  - ✓ Modifications du goût et/ou de l'odorat
  - ✓ Fatigue importante et inhabituelle
  - ✓ Maux de tête inhabituels ; Nez qui coule
- ⇒ Si vous avez été en contact étroit avec une personne ayant présenté l'un de ces signes ou diagnostiqué CoViD-19 positif durant ces 15 derniers jours
- ⇒ Si vous avez été diagnostiqué CoViD-19 positif durant ces 5 dernières semaines

Auto-questionnaire d'évaluation diffusé par la FFESSM : il est à usage strictement personnel, le stockage d'informations concernant la santé des licenciés au niveau du club ou de la SCA est illégal. Le licencié doit limiter sa réponse à la dernière partie du questionnaire : « Je soussigné reconnais avoir été informé qu'en l'état des connaissances sur le Covid 19 d'éventuelles séquelles liées à cette contamination pourraient générer des conséquences dans le cadre de la pratique des activités subaquatiques ». Il est recommandé aux clubs de conserver une trace écrite de cette prise de connaissance.



### La reprise doit être progressive :

- ⇒ Reprendre l'effort dans des activités terrestres : course à pied, vélo, ...
  - ✓ Ceci vous aidera à vous reconditionner en attendant de pouvoir chausser les palmes
  - ✓ Et d'évaluer votre tolérance à l'effort (et les éventuelles séquelles de maladie)
- ⇒ Attention, il faut reprendre progressivement : d'abord à un rythme doux et monter très progressivement au cours des entraînements en intensité, en écoutant vos sensations
- ⇒ PAS D'AUTO MEDICATION
- ⇒ Pour la pratique de la plongée en scaphandre :
  - ✓ Plongées dans la courbe de sécurité les premières semaines, à moins de 20 mètres
  - ✓ Surveillance de ses sensations respiratoires et de sa consommation en particulier
  - ✓ Pas de recherche de profondeur
- ⇒ Pour la pratique de l'apnée :
  - ✓ Privilégier le travail sur le relâchement, la détente et le mouvement
  - ✓ Reprendre en dessous de son niveau habituel
  - ✓ Pas de recherche de performance
- ⇒ Pour la pratique de nos disciplines fédérales sportives :
  - ✓ Échauffement à soigner
  - ✓ Reprendre en dessous de son niveau habituel
  - ✓ Privilégier le travail de gestuelle et de mouvement
  - ✓ Privilégier le travail de fond (endurance aérobie)
  - ✓ Pas de recherche de performance

### Durant votre activité, Ecoutez vos sensations ! Stoppez votre activité, signalez et sortez de l'eau si vous ressentez des signes anormaux :

- ✓ Essoufflement inhabituel, gêne respiratoire, douleur dans la poitrine
- ✓ Impression d'irrégularité du cœur, palpitations, toux, sensation de malaise / mal être
- ✓ Fatigue inhabituelle

## AUTO-QUESTIONNAIRE PRATIQUANT/ENCADRANT AVANT LA REPRISE DES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES DANS LE CONTEXTE DE LA PANDÉMIE AU COVID 19

<b>AUTO-QUESTIONNAIRE POUR LE PRATIQUANT ou ENCADRANT à l'ADMISSION</b>		
<b>Depuis le début du confinement, avez-vous présenté un épisode de ...</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
1- Fièvre (Température sup. ou égale à 38°C sur plusieurs prises) ?		
2- Toux récente ou une toux aggravée sur plusieurs jours ?		
3- Gêne respiratoire récente ou aggravée ?		
4- Douleur dans la poitrine ou un essoufflement anormal ?		
5- Douleurs abdominales, des nausées ou de la diarrhée ?		
6- Maux de gorge ou un écoulement nasal ?		
7- Fatigue importante et anormale ?		
8- Maux de tête inhabituels ?		
9- Perte du goût et/ou de l'odorat ?		
10- Variations anormales de la fréquence cardiaque ou des palpitations ?		
<b>Avez-vous ...</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
11- Été testé positif au Covid 19 ?		
12- Été en contact prolongé (+ de 15 mn à moins d'1 m) dans les 15 derniers jours avec une personne testée positive au Covid 19 ou en présentant des symptômes ?		

Si réponse **NON** à toutes les questions, admission possible dans les conditions identiques à celle d'avant l'apparition du Covid 19

Si réponse **OUI** à une des questions, nécessité de consulter un médecin avant la reprise ou le début des activités sportives et subaquatiques dans le respect de l'annexe médicale produite à cet effet par la FFESSM.



### Attestation à remettre à la structure d'accueil

Je soussigné reconnais :

- Avoir pris connaissance de l'auto-questionnaire Covid 19 et n'avoir indiqué « Oui » à aucune des questions posées.
- Avoir été informé qu'en l'état des connaissances sur le Covid 19, d'éventuelles séquelles liées à cette contamination pourraient générer des conséquences dans le cadre de la pratique des activités subaquatiques.

Nom :

Prénom :

Date :

Signature :

## INFORMATION CORONAVIRUS

**COVID-19**

# PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



**Se laver régulièrement  
les mains ou utiliser une  
solution hydro-alcoolique**



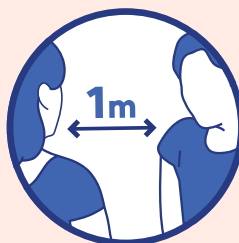
**Tousser ou éternuer  
dans son coude  
ou dans un mouchoir**



**Se moucher dans  
un mouchoir à usage unique  
puis le jeter**



**Eviter  
de se toucher  
le visage**



**Respecter une distance  
d'au moins un mètre  
avec les autres**



**Saluer  
sans serrer la main  
et arrêter les embrassades**



**En complément de ces gestes, porter un masque  
quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée**



**GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS**



**0 800 130 000**  
(appel gratuit)

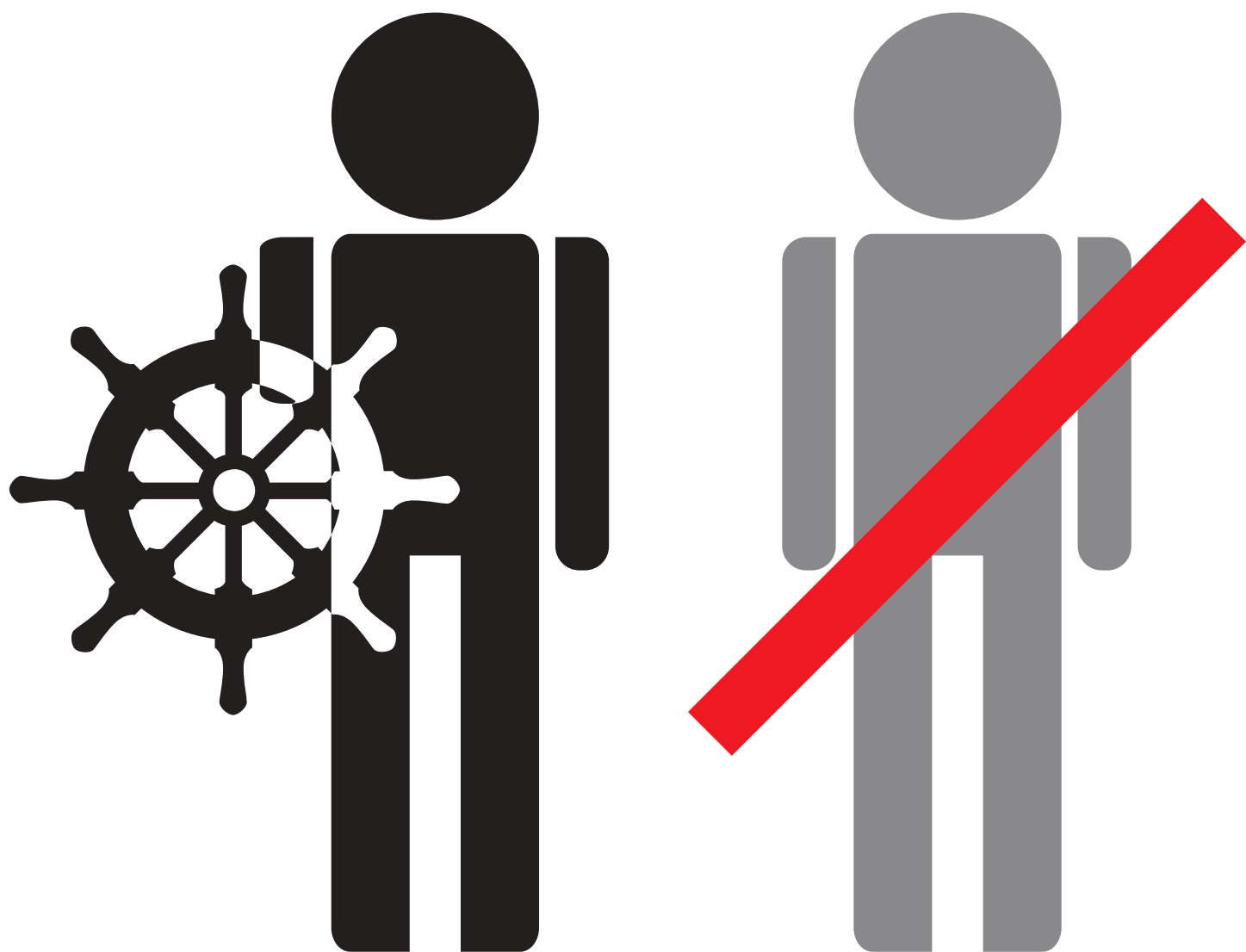
# COVID-19 INFORMATION



*« Informer les pratiquants de la nécessité de se munir d'une bouteille d'eau ou gourde personnelle. »*

Ministère des Sports, Stratégie nationale de déconfinement, reprise des activités sportives, période du 11 mai au 2 juin 2020, p. 66.

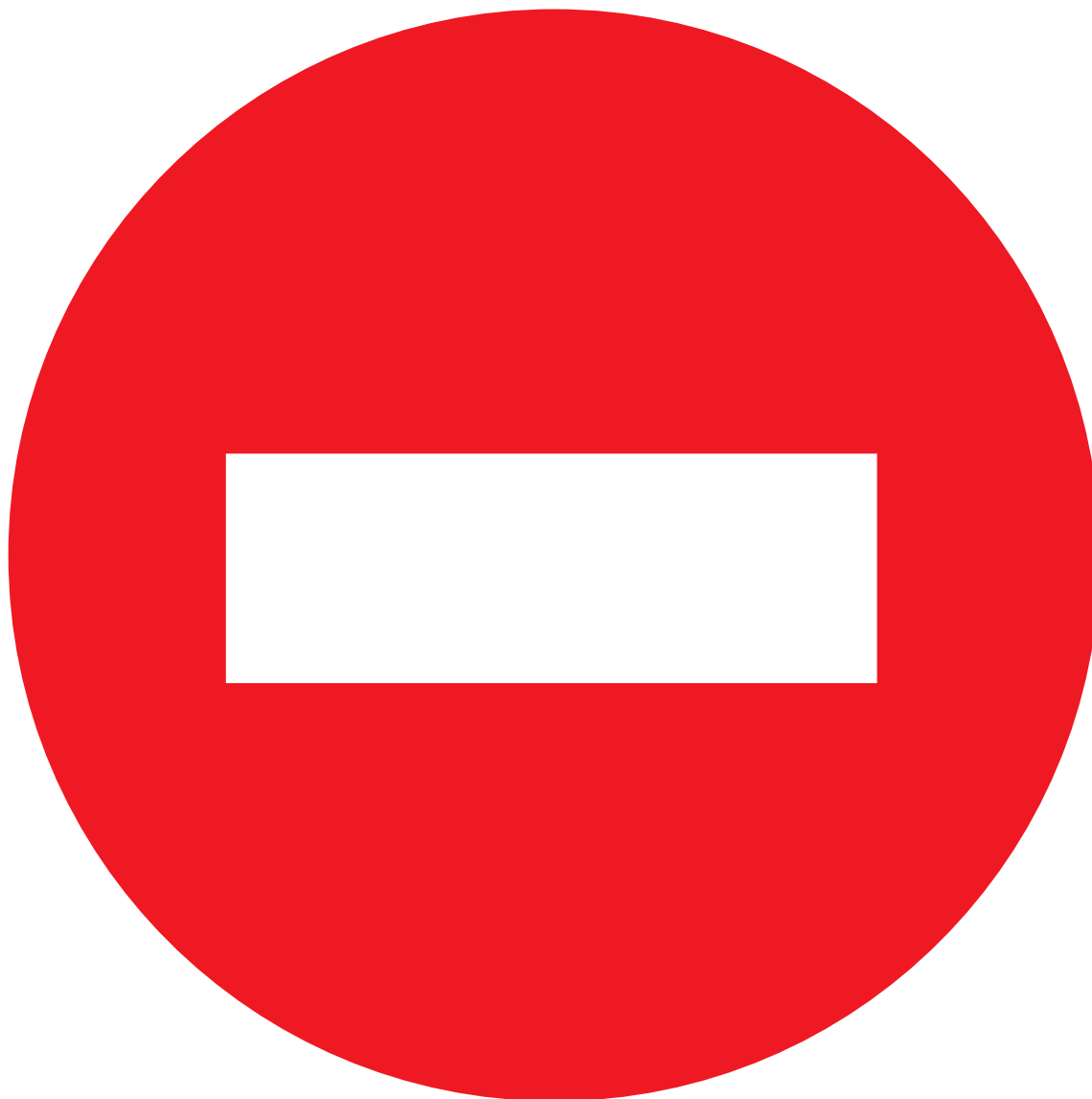
# COVID-19 INFORMATION



*« Transport en bateaux : Réserver l'accès à la cabine au seul pilote ou équipage du bateau. »*

Ministère des Sports, Stratégie nationale de déconfinement, reprise des activités sportives, période du 11 mai au 2 juin 2020, p. 67.

# COVID-19 INFORMATION



*« Procéder aux opérations de gonflage des bouteilles dans des zones sécurisées (périmètre installé au tour de la prise d'air, opérateur muni de gants et masque, zone interdite d'accès) »*

Ministère des Sports, Stratégie nationale de déconfinement, reprise des activités sportives, période du 11 mai au 2 juin 2020, p. 66.