FICHE INFORMATION

CORONAVIRUS ET PLONGÉE
GUIDE DE PRATIQUE

Alain FORET

www.plongee-plaisir.com 12/12/2020

Le coronavirus SARS-CoV-2, est apparu fin 2019 dans la ville de Wuhan (Chine) puis s'est propagé dans le monde entier, causant une pandémie. A ce jour, il n'existe **ni traitement ni vaccin**. Les recherches sur un vaccin pourraient aboutir, au mieux, mi-2021.
La prévention (gestes barrière, distanciation, tests puis isolement des porteurs du virus) est donc le moyen d'action essentiel contre le coronavirus afin de casser les chaînes de transmission.

Avant de reprendre la plongée (scaphandre, recycleur, apnée) assurez-vous que :

- vous ne risquez pas de transmettre le virus (et prenez vos précautions afin éviter d'être contaminé);
- votre état de santé est compatible et, si c'est le cas, reprenez progressivement.

Dans le cadre de la pratique, vous devrez adopter des **mesures d'hygiène, de distanciation** et des **gestes barrière** stricts. L'utilisation de **votre propre matériel,** sans l'échanger avec d'autres, doit être privilégié.

1 TRANSMISSION DU SARS-CoV-2

Les coronavirus sont transmis[1] par :

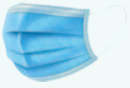
- contact (sujet infecté, objets, surfaces, [embouts, masques, ... en plongée]) ;
- inhalation de gouttelettes (toux, éternuement) ;
- inhalation d'aérosols, principalement lors d'efforts importants (course, vélos, ...).

Vecteur de transmission	Prévention
Contact, sujet infecté	Distanciation[2] : au moins 1 m (voire 2 m).
Contact : objets, surfaces puis se toucher la bouche, le nez, les yeux	Ne pas toucher, dans tous les cas se laver correctement les mains régulièrement ou utiliser du gel hydro-alcoolique, désinfecter les surfaces avec un produit virucide (62-71% d'éthanol - alcool modifié à 70[1] ou eau de Javel).
Contact : embout, masque	Nettoyage (détergent) et désinfection (norme EN 14476). Masque : pas de bac de rinçage collectif, éviter la salive.
Inhalation de goutellettes (toux, éternuement)	Port d'un masque pour protéger les autres de ses projections ... au cas où. Distanciation[2] : au moins 1 m (voire 2 m).
Inhalation d'aérosols	Mesures de distanciation accrues (10 m, 4 m, 2 m^2, 4 m^2) et port du masque lorsque cela est possible.

[1] https://www.pasteur-lille.fr/fileadmin/user_upload/coronavirus_fiche_conseil.pdf
[2] Directives de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

2 SURVIE DU SARS-CoV-2

« La survie du SARS-CoV-2 dans l'environnement n'est pas connue mais pourrait s'apparenter à celle d'autres coronavirus. La durée de survie est conditionnée par plusieurs paramètres comme le type de support, l'humidité résiduelle, la température, la quantité de liquide biologique et la concentration virale initiale. Par analogie avec les données rapportées pour d'autres coronavirus, la durée de survie de SARS-CoV-2 sur un support pourrait aller, selon la nature des matériaux et la quantité de virus déposée, **de 2 heures à 9 jours à température ambiante**. »[1]
Le coronavirus survivrait dans l'eau de mer, mais uniquement quelques minutes (des études sont en cours).

SURFACE		DELAI DE SURVIE DU CORONAVIRUS
	Papier**	3 heures
	Cuivre*	4 heures
	Carton*	24 heures
	Bois **	2 jours
	Tissu**	2 jours
	Acier Inoxydable*	2-3 jours
	Plastique (propylène)*	3 jours
	Verre (cristal)**	4 jours
	Billets**	4 jours
	Partie extérieure d'un masque**	7 jours

* De 21 à 23°C à 40% d'humidité relative ** A 21°C et à 65% d'humidité relative

Source : New England Journal of Medicine ; The Lancet Microbe

[1] https://www.pasteur-lille.fr/fileadmin/user_upload/coronavirus_fiche_conseil.pdf

3 VOTRE SANTÉ (ET CELLE DES AUTRES) AVANT TOUT

« Le SARS-Cov 2 a été identifié en janvier 2020. Les premières descriptions de la maladie CoViD-19 ne remontent qu'à fin 2019. Les recommandations qui peuvent ou qui ont pu être formulées concernant la reprise des activités sportives et subaquatiques ne reposent pas sur des données médicales solides de ce fait ; l'évolution et les séquelles en particulier de cette maladie ne sont pas encore bien connues. » CMPN-FFESSM http://medical.ffessm.fr/?p=1752

Le fait que des personnes asymptomiaques aient pu subir des atteintes pulmonaires, cardiaques ou rénales sans s'en rendre compte doit inciter à la plus grande prudence.

PUIS-JE PRATIQUER MON ACTIVITÉ SUBAQUATIQUE AUJOURD'HUI ?

Commission Médicale et de Prévention Nationale (CMPN) de la FFESSM

1) Si vous présentez ou avez présenté durant ces 15 derniers jours un ou plusieurs des signes suivants :

- Température > 38°C ou impression de fièvre (frissons/sueurs) ;
- Gêne respiratoire, essoufflement inhabituel ;
- Toux ;
- Crachats ;
- Diarrhée ;
- Coubatures hors contexte de pratique sportive ;
- Modifications du goût et/ou de l'odorat ;
- Fatigue importante et inhabituelle ;
- Maux de tête inhabituels ;
- Nez qui coule.

2) Si vous été en contrat étroit[1] avec une personne ayant présenté l'un de ces signes ou diagnostiqué CoVID-19 positif durant ces 15 derniers jours.

3) Si vous avez été diagnostiqué CoVID-19 positif durant des 5 dernières semaines[2].

ALORS,
NE PRATIQUEZ PAS AUJOURD'HUI
et consultez votre médecin avant de pratiquer votre activité préférée.

Dans tous les cas, ne pratiquez pas l'automédication.

En savoir plus :

- medical.ffessm.fr
- medsubhyp.fr

[1] Contact à risque (Haut Conseil de la Santé Publique) : toute personne ayant partagé le même lieu de vie que le cas confirmé ou probable ; ayant prodigué ou reçu des actes d'hygiène ou de soins ; ayant partagé un espace confiné (bureau ou salle de réunion, véhicule personnel, …) pendant au moins 15 minutes avec un cas ou étant resté en face à face avec un cas durant plusieurs épisodes de toux ou d'éternuement ; étant élève ou enseignant de la même classe scolaire (maternelle, primaire, secondaire, groupe de travaux dirigés à l'université) ; ayant eu un contact direct avec un cas, en face à face, à moins d'1 mètre, quelle que soit la durée (ex. conversation, repas, flirt, accolades, embrassades). En revanche, des personnes croisées dans l'espace public de manière fugace ne sont pas considérées comme des personnes-contacts à risque.

[2] La contagiosité précède l'apparition des signes. Des portages sur des durées longues ont été décrits. Les difficultés de respect strict des mesures barrières conduisent à préconiser une durée d'éviction de la pratique de 5 semaines à partir de la date présumée de contact.

VISITE MÉDICALE : PRÉVENTION DES RISQUES

La CoViD-19 a eu un impact certain pour une partie de la population :

- On ignore l'impact d'une atteinte sur le risque d'accidents sportifs, notamment cardio-respiratoires, de désaturation pour les plongeurs, de syncope hypoxique chez l'apnéiste …
- Il est fortement conseillé de reprendre progressivement vos activités afin de limiter les risques de blessures, d'accident cardio-vasculaire ou d'accident de plongée.
- Enfin, les pratiquants qui ont des problèmes de santé chroniques ou prennent habituellement un traitement ont pu voir leur problème de santé déstabilisé au cours de cette période.

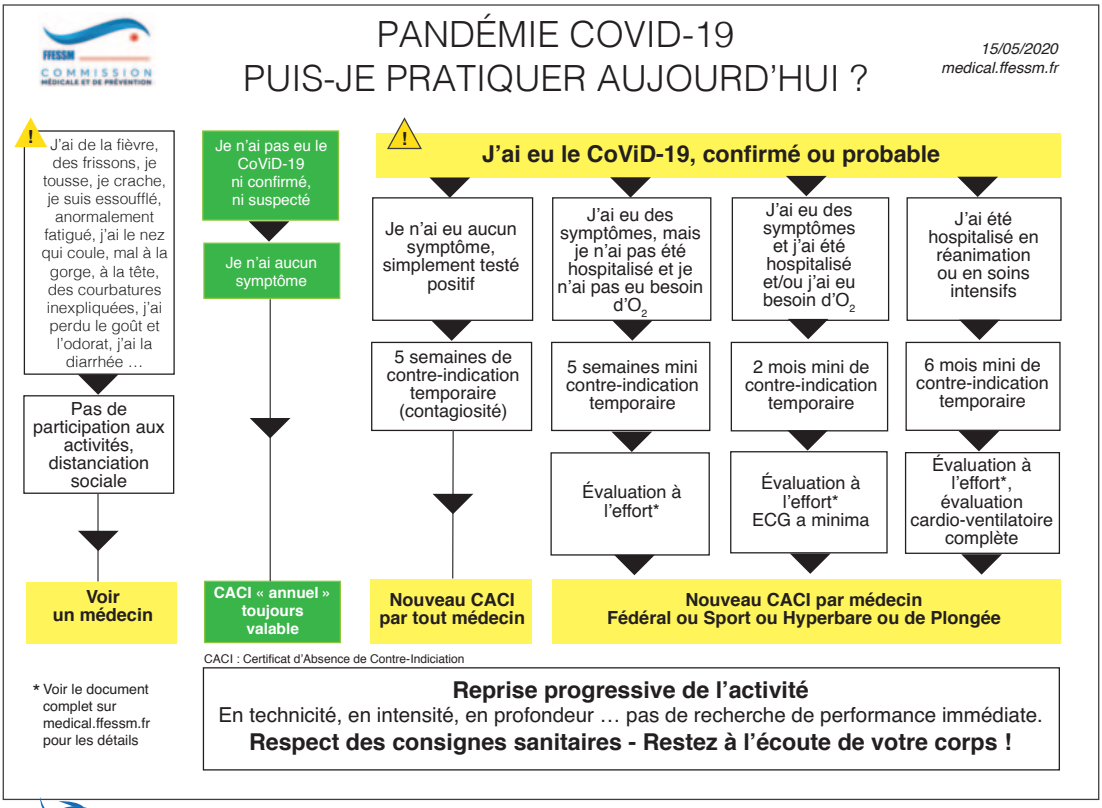
Dans ce contexte, le ministère des Sports :

- demande de mettre à disposition de chaque pratiquant l'auto-questionnaire de la FFESSM ;
- impose une visite médicale, avant le reprise, si vous avez contracté le CoViD-19 ;
- conseille une consultation médicale si votre activité physique a été très modérée durant le confinement et/ou si vous présentez une pathologie chronique.

La commission médicale et prévention nationale (CMPN) de la FFESSM préconise une visite (ou une téléconsultation) médicale de reprise de vos activités fédérales, même si vous n'avez pas eu de signe de Covid-19 :

- En particulier si avez une Affection de Longue Durée (ALD), si vous êtes 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.

En savoir plus : http://medical.ffessm.fr/?p=1752



4 CONSEIL AUX PRATIQUANTS

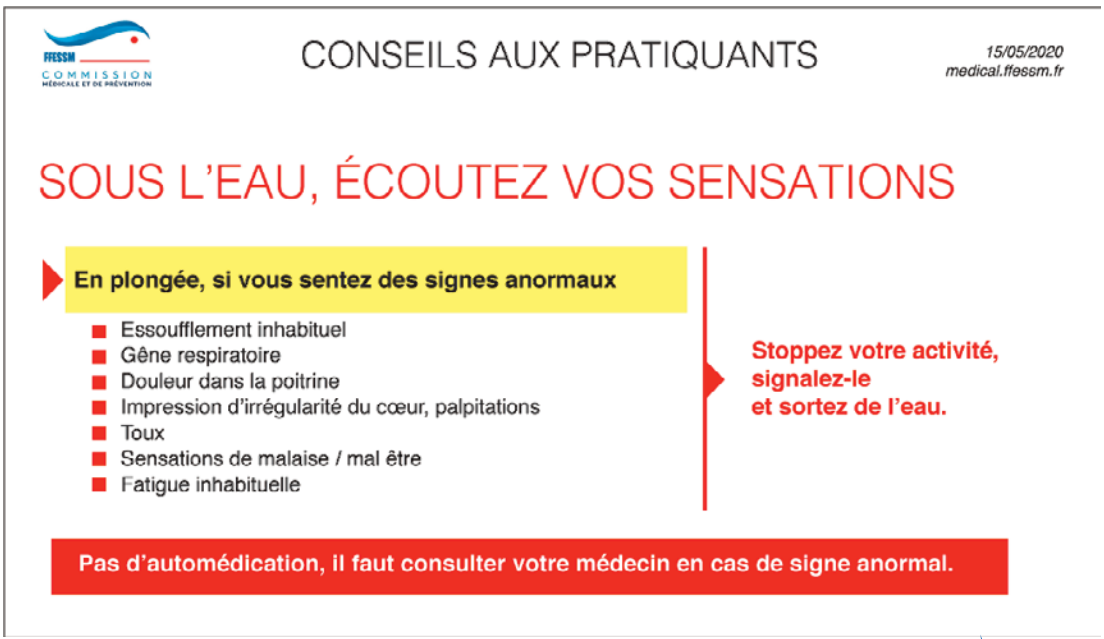
Si votre état de santé vous permet de reprendre la plongée, vous devez le faire de manière progressive, en matière d'effort, de conditions de plongée et surtout, de **sévérité de la désaturation**, c'est à dire de quantité d'azote à éliminer au cours de la remontée et dans les heures qui suivent votre sortie de l'eau. Vous devez limiter non seulement votre profondeur mais également votre temps de plongée et le nombre de plongées (tout en veillant à attendre au moins 3 à 4 heures entre deux plongées). Un corps humain n'est pas une éprouvette dans un laboratoire de physique et ne réagit pas de la même manière selon qu'il y ait peu ou beaucoup de gaz inerte (azote) à éliminer. La dangerosité des plongées de reprise du mois de mai dans l'Hexagone (voir la vidéo *Plongée Plaisir* disponible ici : **https://youtu.be/v0FTD8CnoDk**) est encore augmentée par l'épisode de la CoViD-19 qui peut atteindre les poumons, le coeur, les reins ou encore le système nerveux, de manière silencieuse.

Le respect des consignes d'un ordinateur de plongée (**même en utilisant les facteurs de prudence**) ne vous protège pas lorsque vous vous situez en dehors des hypothèses du modèle de désaturation. C'est le cas lorsque :

- vous reprenez l'acitivté après une période où vous êtes resté sédentaire ;
- vous consommez plus d'air que d'habitude (retour à la plongée, effort, froid, stress) ;
- vous éliminez moins bien l'azote qu'à l'accoutumé (votre corps doit s'y réhabituer peu à peu, au fil des plongées) ;
- votre cœur s'adapte plus ou moins bien à l'afflux sanguin au thorax (jusqu'à 0,7 litre) lié à toute immersion avec un risque accru de problème cardiaque en immersion ou d'œdème pulmonaire d'immersion pour les sujets à risque ;
- votre profil de plongée n'est pas idéal (remontée trop rapide, dents de scie, yo-yo, ...) ;
- votre comportement n'est pas adapté (ex. Valsalva au palier).

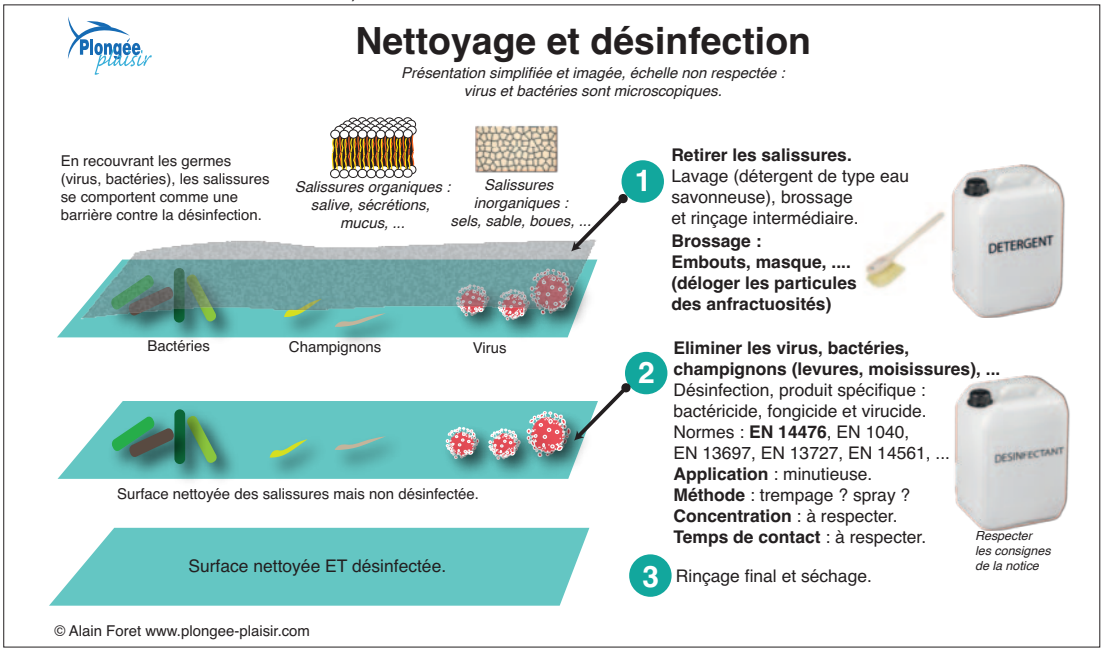
Que ce soit pour réhabituer votre corps ou pour reprendre vos repères (matériel, équilibre, ventialtion, sensations, ...) une reprise progressive est essentielle.

L'idéal est une remise en forme préalable (course, vélo, ...) puis de plonger d'abord par faible profondeur, sur une durée relativement courte et sans entrer dans les paliers, tout en restant particulièrement à l'écoute de vos sentations.



5 NETTOYAGE ET DÉSINFECTION

Que ce soit afin d'éviter d'endommager l'équipement de plongée, pour le protéger d'un vieillissement prématuré ou pour **éviter la transmission de maladies**, les opérations de nettoyage, de désinfection, de rinçage et de séchage sont essentielles.
La pandémie provoquée par le coronavirus SARS-CoV-2 met ce sujet sur le devant de la scène, avec une attention toute particulière portée à la procédure de désinfection, déjà en œuvre depuis de nombreuses années. Rappelons que celle-ci doit être réalisée sur un matériel propre, c'est à dire préalablement nettoyé de manière minutieuse. La désinfection doit être réalisée avec un produit répondant aux normes de virucidie (EN 14476), dans le strict respect du dosage, de son application sur tous les éléments et du temps de contact (chronomètre).
Si une attention particulière doit être portée au matériel en contact avec de la salive (embouts de détendeur, embouts de tuba, embout de gilet, masque), l'ensemble du matériel (gilet, combinaisons et accessoires) est concerné.



CONSEILS

Si les opérations de lavage et de désinfection peuvent s'effectuer dans des bacs collectifs (avec une eau renouvelée régulièrement), les opérations de rinçage doivent être individuelles, avec un jet d'eau ou dans des récipients individuels de type sac de courses ou cabas étanche.

A titre individuel : n'utilisez pas votre salive pour éviter de la buée dans les masques de location (et l'éviter pour votre propre masque) : la jupe et la vitre du masque échangent avec le nez et les yeux, points potentiels d'entrée du virus.
De plus, supprimez l'utilisation des seaux de rinçage collectif des masques où salives, mucus et autres substances vecteurs du virus peuvent se mélanger.

Liste de produits (principe actif)

L'*Environmental Protection Agency* (USA) a mis à jour une liste de produits désinfectants contre le SARS-CoV-2, sous réserve d'une utilisation respectant un certain protocole (dilution et temps d'action).

Hypochlorite de sodium (eau de Javel, bleach en anglais)

L'eau de Javel est un produit bactéricide, fongicide et virucide, y compris pour le coronavirus[1], reconnu comme tel par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)[2], mais facilement inactivé par les matières organiques[3], **d'où l'importance de l'opération de nettoyage préalable à celle de désinfection**.

L'Institut Pasteur indique que « les coronavirus humains sont détruits par (...) de l'hypochlorite de sodium (eau de javel) »[4] dès 0,1% (pouvant aller jusqu'à 0,5% selon les usages) ». De son côté, l'OMS recommande un temps de trempage de 30 minutes dans une solution à 0,05% (500 ppm). Faisant référence aux préconisations de l'OMS, Divers Alert Network (DAN) recommande une dilution à 0,1% (1 000 ppm) avec un temps de trempage supérieur à 15 minutes[5].

Ammoniums quaternaires

Les composés d'ammoniums quaternaires sont détergents et désinfectants, efficaces contre les bactéries, les champignons et les virus dont le coronavirus SRAS-CoV-2[1]. Ils sont d'ailleurs d'utilisation courante dans les produits désinfectants ménagers.

En plongée, de nombreux fabricants proposent ce type de produit, généralement utilisable à une concentration de 0,5%.

Peroxyde d'hydrogène (eau oxygénée)

Un produit comme le peroxyde d'hydrogène est efficace, mais doit être appliqué, pour la plongée (embouts, masques), en spray, ce qui suppose d'être minutieux pour que toutes les parties de l'équipement, internes et externes, soient en contact avec le produit. De plus ce produit, comme l'eau de Javel, **ne passe la norme de virucidie EN 14476 qu'en conditions de propreté. Ce qui interdit de se contenter d'un jet d'eau sur le matériel puis de l'application en spray de peroxyde d'hydrogène.** Le matériel doit réellement avoir été nettoyé (lavage, brossage) puis rincé, avant application du spray (temps d'action : voir notice).

RÈGLES D'HYGIÈNE

Que ce soit à titre individuel ou en structure, vérifiez que :

- une réelle opération de **nettoyage** a lieu avant la désinfection ;
- le produit de désinfection est virucide (norme EN 14476, voir affichages et/ou notice) ;
- la dose du produit correspond aux consignes d'utilisation (notice) ;
- le temps de trempage (ou d'exposition si c'est un spray) est respecté ;
- l'équipement est réellement en contact avec le produit, **sur toutes ses parties** (attention si plusieurs combinaisons sont les unes sur les autres, certaines risquent d'être mal lavées).

Si possible, évitez de mélanger les équipements.

---

[1] Lai MYY, Cheng PKC, Lim WWL. *Survival of Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus*. Clinical Infectious Diseases. https://academic-oup-com.proxyiub.uits.iu.edu/cid/article/41/7/e67/310340

[2] Organisation Mondiale de la Santé, *Annex G: Use of disinfectants: alcohol and bleach. Infection Prevention and Control of Epidemic- and Pandemic-Prone Acute Respiratory Infections in Health Care* https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK214356/

[3] Kampf G, Todt D, Pfaender S, Steinmann E. *Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents*. Journal of Hospital Infection. 2020Mar;104(3):246–51

[4] https://www.pasteur-lille.fr/fileadmin/user_upload/coronavirus_fiche_conseil.pdf.

[5] https://www.daneurope.org/ (Il nous semble que la valeur de 1% indiquée sur le site de DAN Europe est une erreur de transcription).

Eau savonneuse

L'eau savonneuse a une action détergente efficace contre le coronavirus **à la condition de pouvoir frotter ou brosser les surfaces**, ce qui est impossible à faire dans les parties difficilement accessibles des embouts, des tubas, des détendeurs, des boucles respiratoires (recycleurs) et des masques. Attention toutefois : l'action de l'eau savonneuse, même en frottant ou en brossant, n'est **pas efficace contre d'autres risques, comme par exemple les hépatites**.

DAN indique à ce propos : « Le savon et l'eau (...) doivent être combinés à une action mécanique pour être totalement efficaces. Le trempage des équipements de plongée dans de l'eau savonneuse seule n'est pas une méthode de désinfection efficace. Si l'eau savonneuse était combinée à une action mécanique, elle s'avérerait théoriquement plus efficace. Cependant, certaines parties de l'équipement de plongée ne sont pas facilement accessibles sans démontage, comme l'intérieur d'un détendeur. **Comme l'air expiré traverse l'intérieur d'un détendeur et entre en contact avec le diaphragme, le bras de levier et d'autres surfaces internes, il peut être préférable de tremper le détendeur dans une solution désinfectante**. » L'eau savonneuse peut donc être utilisée sur du matériel peu contaminé, avec toutes les surfaces accessibles, permettant de frotter et de brosser. Pour les détendeurs, embouts de gilets, tubas et masques, cette opération est nécessaire mais insuffisante et doit être complétée par une désinfection avec un produit virucide respectant la norme EN 14476.

Disponible en téléchargement sur www.plongee-plaisir.com, la Fiche Information Plongée Plaisir sur le nettoyage et la désinfection du matériel fait un point complet sur la question.

SPORTS SUBAQUATIQUES

DÉSINFECTION DU MATÉRIEL COLLECTIF

CORONAVIRUS-COVID 19

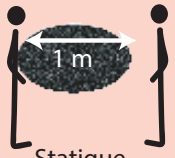
REMISE EN SERVICE

MINISTÈRE DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

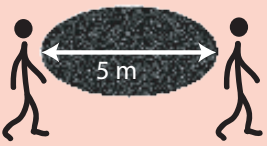
DOCUMENT PRODUIT À PARTIR
DES TRAVAUX DE LA COMMISSION
MÉDICALE ET DE PRÉVENTION NATIONALE

FFESSM
FÉDÉRATION FRANÇAISE
ÉTUDES & SPORTS SOUS-MARINS

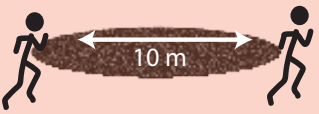
6 MESURES RELATIVES À LA PLONGÉE



Statique



Marche, effort modéré



Sport

En dehors même de la plongée, différentes mesures de distanciation sont en application selon les situations : transports, travail, sport individuel ...
Elles sont dictées par les 3 risques de contamination cités dans le point 1 :

- contact (mains puis contact avec le visage, la bouche, le nez, les yeux) ;
- goutelettes (toux, éternuements) ;
- aérosols (ventilation plus ou moins forte, d'où une distanciation accrue en cas d'activité sportive).

Mesures mises en place à partir du 15/12/2020 (Ministère en charge des Sports)

Pour la pratique sportive des majeurs

- Dans l'espace public, la pratique auto-organisée comme encadrée par un club ou une association reste possible dans le respect du couvre-feu (retour au domicile à 20 h maximum) et dans la limite de 6 personnes (y compris si l'activité est encadrée par un éducateur diplômé).
- Dans les équipements sportifs de plein air (ERP de type PA), la pratique auto-organisée comme encadrée par un club, une association ou un éducateur sportif professionnel reste possible dans le respect du couvre-feu et des protocoles sanitaires (distanciation physique obligatoire).
- Dans ces ERP de plein air, si l'activité est encadrée, le seuil des 6 personnes ne s'applique pas.
- Dans les ERP X (couverts), la pratique sportive des majeurs reste prohibée [C'est le cas des piscines couvertes].

Pour les publics prioritaires

- Les publics prioritaires suivants : sportifs professionnels, sportifs de haut niveau, groupes scolaires et périscolaires, personnes en formation universitaire ou professionnelle, personnes détenant une prescription médicale APA et personnes à handicap reconnu par la MDPH ainsi que l'encadrement nécessaire à leur pratique, conservent l'accès à l'ensemble des équipements sportifs (plein air et couverts).
- Pour ces publics, l'ouverture des vestiaires collectifs reste autorisée, dans les conditions fixées par les protocoles sanitaires.
- Toutefois, seuls les sportifs professionnels, les sportifs de haut niveau, les publics en formation professionnelle et les personnes à handicap reconnu par la MDPH ainsi que l'encadrement nécessaire à leur pratique, seront autorisés à déroger au couvre-feu dans le cadre de leurs déplacements.

- Dans ce cadre, seuls les sportifs dont c'est le métier et les publics en formation professionnelle seront autorisés à accéder aux équipements sportifs (de plein air ou couverts) en dehors des horaires du couvre-feu.

Concernant les éducateurs sportifs

- Les éducateurs sportifs seront autorisés à déroger au couvre-feu, uniquement au titre de leur activité professionnelle, c'est-à-dire pour encadrer les sportifs professionnels et sportifs de haut niveau.
- Les autres activités des éducateurs devront s'effectuer dans le respect du couvre-feu.

Préconisations de la FFESSM en période CoViD

La FFESSM, fédération délégataire du ministère en charge des Sports, fait les préconisations suivantes en date de septembre 2020 (à notre connaissance, il n'y a pas eu de nouvelle publication à ce jour) :

Dispositions administratives

- Désignation conseillée d'un référent COVID au sein de la structure en charge de l'application des recommandations fédérales et de faire le lien avec l'exploitant de l'établissement d'accueil.
- Renseignement de l'auto-questionnaire pratiquant / encadrant conseillé avant chaque séance.
- Présentation du CACI en cours de validité pour les personnes ne présentant pas de symptôme ou de suspicion de COVID 19.
- Affichage dans les clubs et les SCA de la procédure de désinfection des matériels subaquatiques, des règles de distanciation physique et des gestes « barrière ».
- Procédures administratives numérisées et paiement sans contact à privilégier.
- Tenue d'un registre des personnes présentes (données à conserver par le club ou la SCA pendant 14 jours pour faciliter une éventuelle enquête relative aux personnes en contact avec un cas COVID 19 positif).

Consignes générales

- Reprise progressive pour se réadapter à l'effort.
- Mise en place d'une organisation facilitant la distanciation physique.
- Hors pratique sportive (et accès aux douches), port du masque obligatoire pour tous (personnes âgées de plus de 11 ans) jusqu'à la zone de mise à l'eau.
- Port du masque conseillé bien que non obligatoire pour l'encadrant principal désigné pour la séance, celui-ci ayant une interaction directe avec les sportifs lors de l'activité physique.

information

CORONAVIRUS COVID-19

En dehors même d'un accident, toute plongée provoquant une déshydratation, les plongeurs sont encouragés à boire de l'eau régulièrement. L'épisode sanitaire du coronavirus conduit à préconiser l'utilisation des bouteilles/gourdes personnelles.

© La Pub Verte

Effectifs

- Le cas échéant, gestion des flux et dimensionnement du nombre maximal de pratiquants dans l'établissement d'accueil et par ligne d'eau à définir avec l'exploitant de l'établissement (voir guide de recommandations des équipements sportifs du MS – p14).

Organisation

- Organisation des espaces et des circulations de manière à maintenir les distances.
- Stationnement sur les plages des bassins réduit au strict minimum ainsi que le passage dans les vestiaires collectifs.
- Limitation de la durée des briefings et maintien des règles de distanciation (forme dématérialisée à privilégier si opportun et possible).
- Sur les bateaux :
  o Accès à la cabine réservé au seul pilote ou équipage du bateau.
  o Mises à l'eau et remontée à bord des pratiquants et des palanquées espacées.
- Dans l'eau, éviter les regroupements et privilégier le maintien du masque de plongée et du détendeur en bouche pour les pratiquants plongeurs.

Equipements individuels et matériels mis à disposition

- Recours aux équipements personnels à privilégier afin d'éviter toute confusion.
- Bouteille ou gourde d'eau individuelle à prévoir.
- En plongée, systématisation du rinçage du masque en pleine eau.
- Échange ou partage de matériel pendant l'activité à proscrire ou à adapter en cas de besoin.
- Rinçage et décontamination systématique des matériels mis à disposition entre chaque utilisateur (si moins de 5 jours entre 2 utilisations) dans le respect des préconisations fédérales.

Déplacements collectifs (véhicules et bateaux)

- Pas de réduction de la capacité de transport avec respect de la distanciation physique.
- Port du masque pour tous (chauffeur / pilote y compris sauf s'il est séparé par une paroi) y compris dans les voitures individuelles si les passagers ne sont pas issus d'une même famille.
- Mains propres à l'entrée du véhicule / bateau (mise à disposition de solution hydroalcoolique).

Sécurité

- Un pratiquant en difficulté doit être assisté (principe citoyen) d'autant que celui-ci est présumé non à risque de transmission virale !
- En sus de la règlementation en vigueur par activité subaquatique et afin de garantir la sécurité des pratiquants et de l'encadrement en cas d'intervention nécessitant un contact et une insufflation, veiller à tenir à disposition des encadrants et à proximité immédiate, le matériel adéquate : BAVU, gants, masques chirurgicaux (en prévoir plusieurs / privilégier le masque tissu en milieu humide), lunettes de protection, solution hydroalcoolique…

Gestion de cas de suspicion COVID 19 et de cas positif COVID 19 dans la structure

- Pour les cas positifs : production d'un CACI avant toute reprise de la pratique.

Pour en savoir plus :
https://ffessm.fr/actualites/covid-19-nos-recommandations-post-confinement

AUTO-QUESTIONNAIRE PRATIQUANT / ENCADRANT
REPRISE DES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES - COVID 19
(màj 9 septembre 2020)

Depuis le début du confinement, avez-vous présenté un épisode de …	*OUI*	*NON*
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 ?		
Avez-vous …	***OUI***	***NON***
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 ? ***Cette question ne concerne pas le personnel soignant sauf si ce dernier a été en contact sans protection adaptée***		

*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 :**

Auto-questionnaire disponible sur www.ffessm.fr
La FFESSM recommande de le poser avant chaque séance.

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

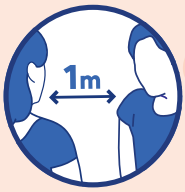
PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES

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

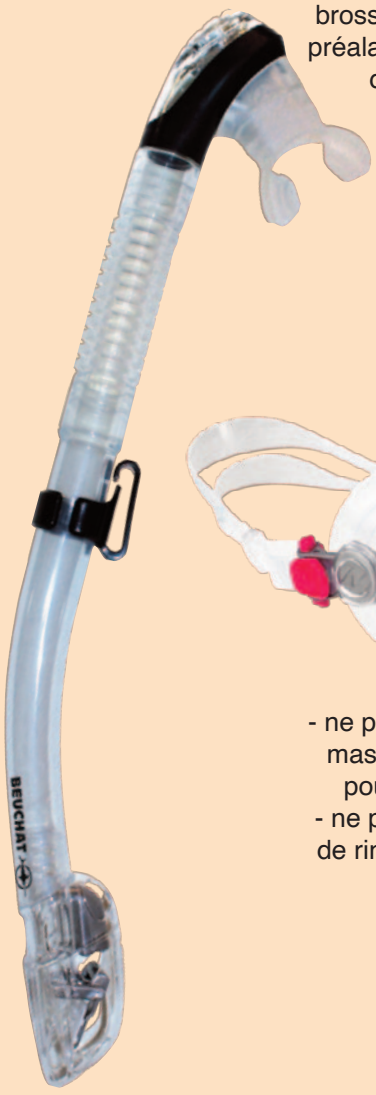
En complément de ces gestes, porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS

0 800 130 000
(appel gratuit)

ÉQUIPEMENTS RECEVANT DE LA SALIVE OU EN CONTACT AVEC UN POINT D'ENTRÉE DES VIRUS : DES PRÉCAUTIONS PARTICULIÈRES

La phase de nettoyage (laver, frotter ou brosser, rincer) est un préalable essentiel à la désinfection.



Conseils :
- ne pas cracher dans les masques (de location) pour éviter la buée;
- ne pas utiliser les bacs de rinçage collectif pour les masques.

Photographies : Aqua Lung, Beuchat, Croll, Delcourt, Scubapro.