

Dans ce document sont détaillées les mesures applicables pour la reprise des activités subaquatiques au sein de l'association **Club SubAquatique Sabolien** (CSAS) en période de pandémie du COVID19.

Ce document sera régulièrement mis à jour suivant le retour d'expérience de l'association CSAS et des directives du ministère des sports et de la FFESSM.

Les mises à jour du document par rapport à la version précédente sont matérialisées par un trait bleu dans la marge de gauche.

Pour toutes questions/remarques par rapport à ce document : [president@csas.fr](mailto:president@csas.fr)

## 1 TABLE DES MATIERES

2	Les informations essentielles sur le covid-19.....	3
2.1	Les réflexes à adopter .....	3
2.2	Comment se laver les mains, mettre un masque, retirer un masque.....	3
3	Règles communes à toutes les activités du CSAS.....	4
3.1	Reprise des activités .....	4
3.1.1	Conseils aux pratiquants .....	4
3.1.2	Evaluation médicale après le confinement .....	4
3.1.3	Puis-je pratiquer mon activité subaquatique aujourd'hui .....	5
3.1.4	Auto-questionnaire d'évaluation .....	5
3.1.5	La reprise doit être progressive.....	5
3.2	Quelques recommandations générales .....	5
4	Activité Nage Avec Palmes (NAP).....	6
4.1	Conditions d'accès à la NAP .....	6
4.2	Règles spécifiques .....	6
4.3	matériel NAP .....	6
4.4	Secourisme .....	7
5	Activité Plongée.....	7
5.1	Conditions d'accès à la plongée : .....	7
5.2	Local plongée.....	7
5.3	Récupération/distribution et retour du matériel de plongée.....	7
5.4	Les périodes d'attentes (trottoir ; parking...) .....	8
5.5	Trajets en véhicule .....	8
5.6	Parking de la carrière.....	8
5.7	Habillement / équipement .....	8
5.8	Le trajet parking / carrière et carrière / parking .....	9
5.9	Le chalet .....	9
5.10	Les toilettes .....	9
5.11	La plongée .....	9

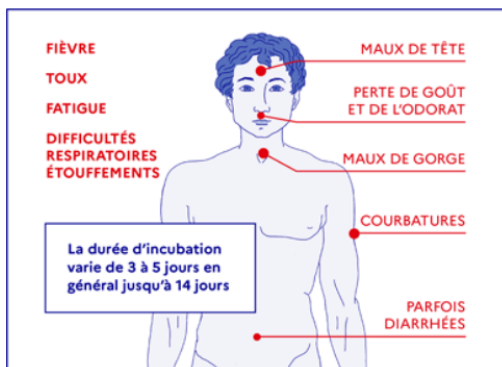
5.11.1	Le Directeur de Plongée .....	9
5.11.2	Briefing .....	9
5.11.3	Mise à l'eau de la palanquée.....	9
5.11.4	La plongée .....	10
5.11.5	Fin de plongée / sortie de l'eau / remontée échelle .....	10
5.12	Déséquipement / déshabillage.....	10
5.13	Les moments de convivialité .....	10
6	Le matériel.....	11
6.1	Procédure de gonflage et distribution des bouteilles .....	11
6.2	Réintégration des bouteilles après la plongée .....	11
6.3	Désinfection du matériel .....	12
6.3.1	Les bouteilles de plongées .....	12
6.3.2	Autre matériel que les bouteilles de plongées.....	12
7	Procédure de secours.....	12
8	Références.....	13
9	Extrait de la « stratégie nationale de confinement, reprise des activités sportives » du Ministère des Sports.....	14
10	Auto-questionnaire d'évaluation .....	17

## 2 LES INFORMATIONS ESSENTIELLES SUR LE COVID-19

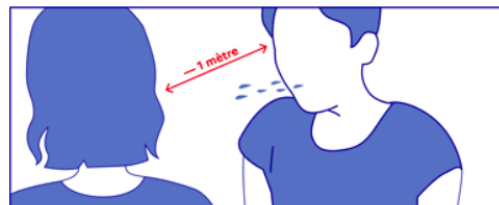
Documentation du gouvernement : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

### LES INFORMATIONS ESSENTIELLES SUR LE COVID-19

#### Quels sont les signes ?



#### Comment se transmet-il ?



- 1 Face à face pendant au moins 15 minutes
- 2 Par la projection de gouttelettes

### 2.1 LES REFLEXES A ADOPTER

#### Luttons ensemble contre le Covid-19



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



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans son mouchoir



Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter



Éviter 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 l'absence de traitement, la meilleure des protections pour vous et pour vos proches est, en permanence, le respect des mesures barrières et de la distanciation physique. En complément, portez un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée.

#### La distance physique



Pour tenir la maladie à distance, restez à plus d'un mètre de distance les uns des autres.

### 2.2 COMMENT SE LAVER LES MAINS, METTRE UN MASQUE, RETIRER UN MASQUE...

Toutes les infos sont sur le site web : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Vous avez des questions : [president@csas.fr](mailto:president@csas.fr)

# 3 REGLES COMMUNES A TOUTES LES ACTIVITES DU CSAS

## 3.1 REPRISE DES ACTIVITES

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

### 3.1.1 Conseils aux pratiquants

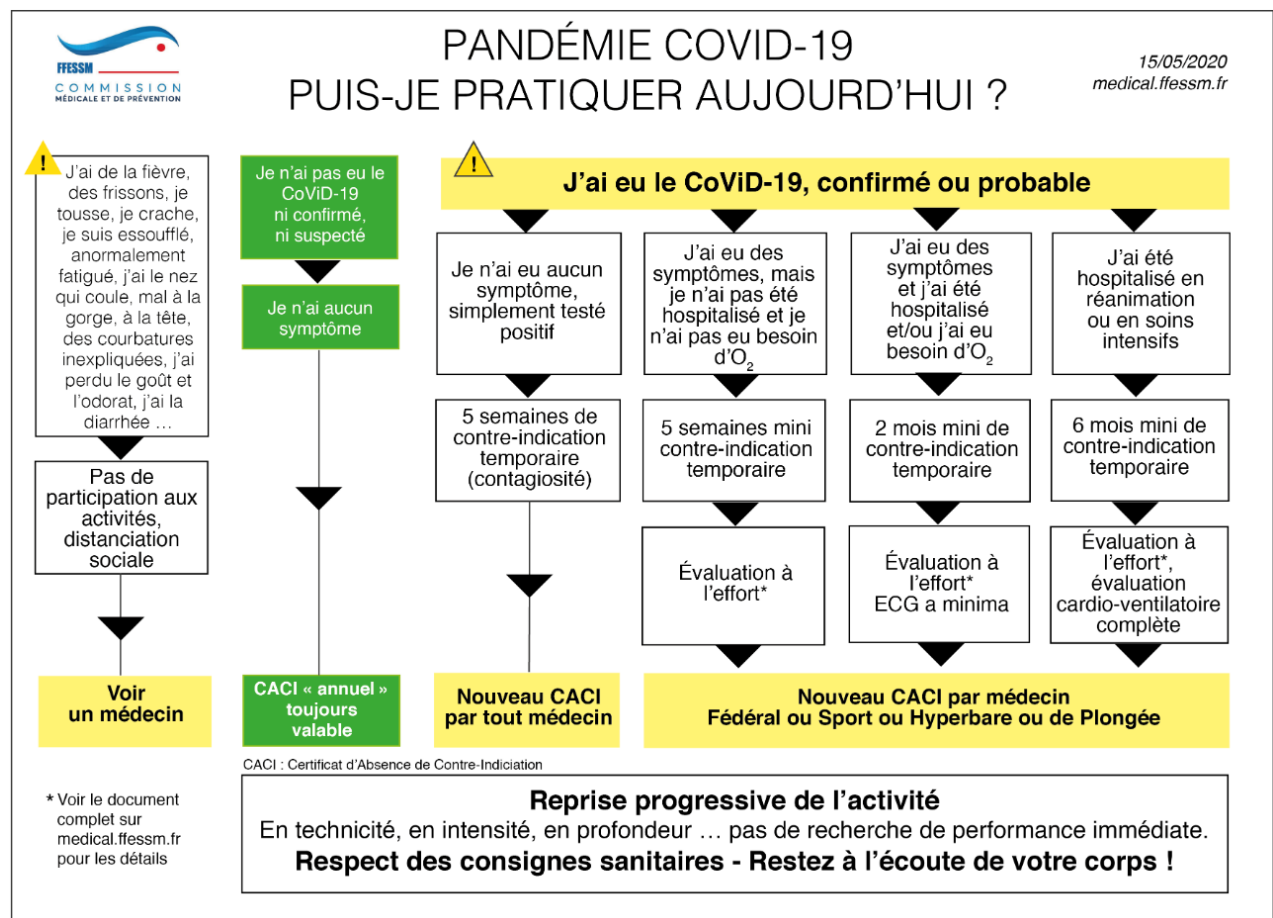
Le Ministère des sports :

- ⇒ 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 (Commission Nationale et de Prévention Nationale) 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

### 3.1.2 Evaluation médicale après le confinement



Si vous devez présenter au CSAS un nouveau CACI (Certificat Médical d'Absence de Contre-Indication) à la pratique des activités subaquatiques, il doit être envoyé à l'adresse : [secretaire@csas.fr](mailto:secretaire@csas.fr)

### 3.1.3 Puis-je pratiquer mon activité subaquatique aujourd'hui



## PUIS-JE PRATIQUER MON ACTIVITÉ SUBAQUATIQUE AUJOURD'HUI ?

15/05/2020  
medical.ffessm.fr

**▶ 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
- 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<sup>1</sup> avec une personne ayant présenté l'un de ces signes ou diagnostiqué CoViD-19 positif durant ces 5 dernières semaines**

**▶ Si vous avez été diagnostiqué CoViD-19 positif durant des 5 dernières semaines<sup>2</sup>**

Pas de pratique aujourd'hui, consultez votre médecin avant de pratiquer votre activité préférée !

Pas d'automédication

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> 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.

### 3.1.4 Auto-questionnaire d'évaluation

La FFESSM a édité un auto-questionnaire d'évaluation qui est à usage personnel, il permet de s'auto-évaluer **avant chaque séance sportive** (NAP, plongée...) tant que la pandémie COVID-19 n'est pas terminée. Le questionnaire est disponible en téléchargement: [AUTO-QUESTIONNAIRE](#) et à la fin [de ce document](#)



### 3.1.5 La reprise doit être progressive

⇒ 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

## 3.2 QUELQUES RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

- L'activité s'organise par groupes de 10 personnes maximum (encadrement compris).
- Chaque groupe respecte en son sein les règles de distanciation physique imposée pour la pratique sportive, l'évolution des groupes doit se conformer aux principes généraux de distanciation

- Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnalisées, etc...).
- Respect des règles de distanciation
- Pas de contact corporel
- Lavage fréquent des mains avec du savon ou désinfection avec du gel hydroalcoolique
- Pas d'échanges ou partages d'effets personnels, (serviette, vêtements, tubas, masque de plongée...), il est préférable d'avoir son équipement personnel (qui est régulièrement désinfecté)
- Port de masque lorsque la distance de 1 mètre ne peut pas être respectée

## 4 ACTIVITE NAGE AVEC PALMES (NAP)

Lieux : Centre Aquatique (hors local plongée).

### 4.1 CONDITIONS D'ACCES A LA NAP

Uniquement les adhérents au CSAS pour la NAP ont accès à ces créneaux (ainsi que les accompagnateurs légaux adhérents au CSAS). Sont autorisés également les plongeurs qui peuvent être Directeur de Bassin dans le cas où il y a un manque de Directeur de Bassin NAP.

Afin de respecter le principe de distanciation dans le Centre Aquatique, notamment dans les vestiaires collectifs, un nombre maximal de 16 nageurs/nageuses est accepté.

Compte tenu du nombre d'adhérents à la NAP (8 nageuses + 6 nageurs) il n'y a pas d'inscription préalable aux séances de NAP.

**Le Directeur de bassin est en droit de refuser un nageur/nageuse qui n'entre pas dans le cadre de ce document.**

Le directeur de bassin devra communiquer au Président du CSAS les noms et prénoms de tous les nageurs présents pour chacune des séances, au plus tard le lendemain de chaque séance.

### 4.2 REGLES SPECIFIQUES

- L'accès se fait uniquement par les vestiaires collectifs (pas d'accès par le local plongée).
- Port du masque de protection de l'extérieur jusqu'à l'intérieur des vestiaires collectifs.
- Se désinfecter les mains avec le gel hydroalcoolique mis à disposition avant l'entrée du vestiaire.
- 4 personnes maximum par vestiaire, 1 personne par banc (il y a 4 bancs par vestiaire).
- Douche savonnée obligatoire avant d'accéder au bassin.
- Port du bonnet de bain obligatoire (cagoule néoprène acceptée).
- Le sens de circulation doit être respecté, il n'est pas autorisé de retourner sur ces pas.
- L'accès au bassin (extérieur) se fait par la double porte la plus proche du local plongée.
- La répartition des nageurs dans les lignes d'eau doit être équilibrée.
- La sortie du bassin (extérieur) se fait par le chenal.
- Uniquement le bassin extérieur peut être utilisé (bassins ludique et bassin d'activités interdits).
- **Respect des consignes affichées dans le Centre Aquatique** (extérieur, couloir, vestiaires, douches, bassin...).

### 4.3 MATERIEL NAP

- Aucun prêt de matériel par le CSAS, ni par le Centre Aquatique (planche, mannequin, masque, lest...).

- Les sacs des nageurs peuvent être entreposés uniquement sur les gradins extérieurs.
- Le passage par les portes entre les bassins et le local plongée n'est pas autorisé.
- Masque de plongée / lunettes de natation : utiliser un produit anti buée. Ne pas cracher.
- Uniquement le néoprène est autorisé pour les chaussons de confort pour les palmes et la cagoule.
- Nettoyage soigné de tout l'équipement (masque, tuba, chaussons, palmes) avant d'accéder au bassin.

#### 4.4 SECOURISME

- Un kit (gants, masque FFP2, lunettes de protection) est mis à disposition dans l'infirmierie, au nom du CSAS, dans le placard rouge sous le tableau blanc.
- Modification de la conduite à tenir : voir [le paragraphe 7](#).

## 5 ACTIVITE PLONGEE

Sont détaillés ici les gestes barrières et les mesures des distanciations sociales en fonction des lieux de pratique de notre activité de plongée en scaphandre à la carrière de Grez en Bouère.

### 5.1 CONDITIONS D'ACCES A LA PLONGEE :

Uniquement les participants/adhérents sont autorisés à être présent.

**L'inscription en amont est obligatoire, le Directeur de Plongée est en droit de refuser un plongeur qui n'entre pas dans le cadre de ce document.**

### 5.2 LOCAL PLONGEE

Compte tenu :

- De la configuration des lieux
- Des déplacements à effectuer liés à notre activité (manipulation du matériel de plongée, gonflage...)
- Des tâches à effectuer (manipulation de charge de 15 kg pour un bloc de plongée)

→ **Il peut y avoir en simultané seulement 6 personnes maximum dans le local** (consigne affichée)

→ **Le port d'un masque est obligatoire** (consigne affichée)

Désinfection des poignées des portes (porte accès local + porte accès station de gonflage).

Le matériel est enregistré sur le cahier par les personnes qui distribuent le matériel.

Au paragraphe [Le matériel](#) vous trouverez les consignes spécifiques pour chaque matériel (gonflage, bloc, détendeur, gilet stabilisateur...)

*A disposition dans le local :*

- *Gel hydroalcoolique*
- *Désinfectant de surface*
- *Essuie main jetable (usage unique)*
- *Poubelle*

### 5.3 RECUPERATION/DISTRIBUTION ET RETOUR DU MATERIEL DE PLONGEE

Les plongeurs recevant du matériel ne doivent pas franchir la grille située en bas de l'accès au local.



La distribution et/ou retour du matériel se fait à cet endroit, en respectant une distanciation de 1 mètre.

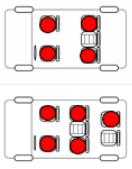
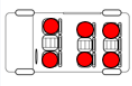
## 5.4 LES PERIODES D'ATTENTES (TROTTOIR ; PARKING...)

Respect de la distanciation de 1 mètre entre les personnes.

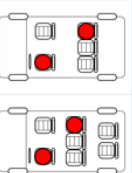
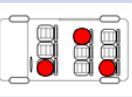
## 5.5 TRAJETS EN VEHICULE

Le covoiturage est possible dans ces deux configurations :

a) Port du masque pour tous les occupants →

Véhicules 2 et 3 places	2 personnes autorisées	
Véhicules 4, 5 et 7 places	2 personnes autorisées par rangée sans contact physique (attention à la 3 <sup>ème</sup> rangée souvent trop serrée pour autoriser 2 personnes)	
Véhicule 9 places	6 personnes autorisées 2 personnes par rangée	

b) Au moins 1 personne sans masque →

Véhicules 2 et 3 places	1 personne autorisée	
Véhicules 4, 5 et 7 places	2 personnes autorisées positionnées en diagonale	
Véhicule 9 places	3 personnes autorisées positionnées en quinconce	

Nota : pas de distanciation social (et/ou gestes barrières) pour les personnes d'un même foyer.

## 5.6 PARKING DE LA CARRIERE

Le stationnement des véhicules est possible dans l'une ou l'autre de ces 2 configurations :



- ❖ En quinconce suivant ce schéma :
- ❖ Dans le même sens en respectant une distance de 3 mètres entre chaque véhicule.

*A disposition sur le parking*

- *Gel hydroalcoolique*
- *Désinfectant de surface*
- *Essuie main jetable (usage unique)*
- *Poubelle*

## 5.7 HABILLEMENT / EQUIPEMENT

Respect des 1m de distanciation entre chaque personne (préparations matériel, habillement...).

Nécessité de porter un masque pour l'entraide entre personnes (habillement et/ou équipement).

Masque de plongée et buée : utiliser de préférence un produit anti buée.



Après avoir validé le fonctionnement de l'octopus (détendeur de secours), appliquer la solution désinfectante en spray (dispo sur le parking).

## 5.8 LE TRAJET PARKING / CARRIERE ET CARRIERE / PARKING

Portail : désinfection de la poignée et du cadenas par la personne qui ouvre le portail, qui reste ouvert toute la durée de la présence sur le site.

Compte tenu des contraintes liées à l'équipement de plongée (masse/poids, combinaison...) et de la configuration des lieux :

- ➔ Une distance de 5 mètres doit être respectée entre plongeurs ou entre plongeur et non plongeur.
- ➔ Entre non plongeurs ou entre plongeurs non équipés : Respect des 1m de distanciation.
- ➔ Le croisement entre plongeurs ou entre un plongeur et un non plongeur peut se faire au niveau des toilettes.

## 5.9 LE CHALET

Désinfection de la poignée de porte par la personne qui ouvre cette porte, qui reste ouverte toute la durée de la présence sur le site.

Compte tenu de la configuration des lieux :

- ➔ **Il peut y avoir en simultané seulement 2 personnes maximum dans le chalet** (consigne affichée)

*A disposition dans le chalet :*

- *Gel hydroalcoolique*
- *Désinfectant de surface*
- *Essuie main jetable (usage unique)*
- *Poubelle*

## 5.10 LES TOILETTES

Les toilettes sont désinfectées (poignées, pelle à copeaux, siège...) en amont par chaque utilisateur.

*Utilisation des produits désinfectants situés sur le parking.*

## 5.11 LA PLONGEE

### 5.11.1 Le Directeur de Plongée

La fiche de sécurité (feuille de palanquée) est uniquement remplie par le Directeur de Plongée (pas de partage de crayon, feuille...).

### 5.11.2 Briefing

Respect des 1 mètre de distanciation.

Pas de simulation « à sec » qui pourraient générer des contacts entre plongeurs et/ou avec l'encadrement.

Majorer ou minorer, 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).

### 5.11.3 Mise à l'eau de la palanquée

Le briefing dans la palanquée doit se faire en respectant la distanciation.

Il faut privilégier la parole avant d'aller aider son binôme par le contact.

Masque : utiliser un produit anti buée. Ne pas cracher, surtout dans la zone de mise à l'eau.

La mise à l'eau doit se faire en décalée, afin de ne pas avoir plus de 2 planquées en surface.

Maintenir le détendeur en bouche et le masque sur le visage dans les phases de mise à l'eau et de déplacement en surface.

Le port de gants néoprène ou lycra est obligatoires.

#### 5.11.4 La plongée

Pas de partage de matériel.

Respecter scrupuleusement les consignes du Directeur de Plongée.

Si un plongeur fait surface essoufflé et tousse, le moniteur doit impérativement conserver en place sa protection respiratoire (détendeur) et oculaire (masque)

#### 5.11.5 Fin de plongée / sortie de l'eau / remontée échelle

Maintenir le détendeur en bouche et le masque sur le visage dans les phases de sortie de l'eau et de déplacement en surface.

Le port de gants néoprène ou lycra est obligatoires.

Pas de manipulation de matériel autre que le sien.

### 5.12 DESEQUIPEMENT / DESHABILLEMENT

Respect des 1m de distanciation entre chaque personne (préparations matériel, habillage...).

Nécessité de porter un masque pour l'entraide entre personnes (habillement et/ou équipement).

### 5.13 LES MOMENTS DE CONVIVIALITE

Respect des 1m de distanciation.

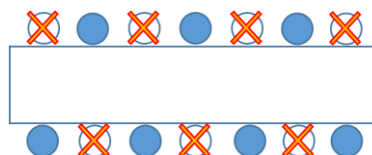
La vaisselle partagée est à proscrire, chacun apporte sa vaisselle.

Les collations sont gérées individuellement.

Les gâteaux du commerce sont à privilégier, il est possible d'apporter des « gâteaux fait maison », par contre il sera apporté une attention particulière à la désinfection des ustensiles de transport.

Les gâteaux seront coupés avec des couverts désinfectés. La distribution des portions doit être faite avec une attention particulière pour ne pas échanger de contact entre les couverts ou les couverts et les personnes.

Il est possible de s'attabler, à condition de respecter le principe de quinconce suivant ce schéma :



Les poignées des appareils collectifs ménagers (four micro-ondes, frigidaire, bouilloire...) doivent être désinfectés avant chaque utilisation (consigne affichée).

Un repas peut être pris sur place, dans la mesure où les conditions de distanciation entre personnes soient respectées, et que la nourriture soit gérée individuellement.

## 6 LE MATERIEL

Maxi 6 personnes, port du masque obligatoire, respect de la distance de 1 mètre : voir le paragraphe [Local plongée](#)

Pour entrer dans le local :

- Allumer la lumière du couloir avec votre coude.
- Si vous avez du gel hydroalcoolique avec vous, désinfecter la poignée de la porte d'entrée. Si vous n'en avez pas, entrer dans le local sans rien toucher.
- Allumer la lumière avec votre coude
- Désinfecter vous les mains avec le gel hydroalcoolique présent sur place.
- Porter des gants à usage unique (présents sur place)

### 6.1 PROCEDURE DE GONFLAGE ET DISTRIBUTION DES BOUTEILLES

Le gonfleur doit porter des gants à usage unique (et masque).

Désinfecter les poignées et robinet de conservation des bouteilles avant de les manipuler.

Station de gonflage : désinfecter :

- La vanne d'ouverture de la rampe
- Les vannes 1 et 2 des tampons
- Les 2 poignées de la porte de gonflage
- L'interrupteur de la lumière
- Les 6 vannes de la rampe de gonflage
- Les 6 flexibles et raccord DIN
- Le stylo pour remplir la feuille du compresseur.
- L'interrupteur du compresseur
- Le bouchon de remplissage d'huile et le bidon d'huile.

Effectuer le gonflage des blocs comme à l'habitude et en respectant les consignes de sécurité.

Une fois le gonflage terminé, sortir les blocs du local en les positionnant derrière le portail en respectant les distances de sécurité avec les autres plongeurs. Les blocs devront être disposés à une distance minimum d'1 mètre entre eux.

Les plongeurs en attente de bloc devront porter un masque pour ne pas polluer les bouteilles.

Si besoin de redémarrer le compresseur, pour cela attendre que tous les plongeurs aient récupérés leurs bouteilles et qu'ils soient remontés au niveau de l'abribus.

Désinfecter les poignées de portes du local, l'interrupteur.

Enlever vos gants et déposer les dans un sac poubelle.

Désinfecter vous les mains

Fermer le local.

### 6.2 REINTEGRATION DES BOUTEILLES APRES LA PLONGEE

Toutes les bouteilles devront être revenues au local après la plongée.

Les plongeurs devront porter leur masque.

Les plongeurs déposent leurs bouteilles au niveau du portail, en respectant la distanciation de 1 mètre.

Les 2 gonfleurs ouvrent le local avec les préconisations citées au paragraphe précédent.

Avant de rentrer les blocs dans le local, les gonfleurs (équipés de de gants et masques) désinfectent les poignées et robinet de conservation.

## 6.3 DESINFECTION DU MATERIEL

### 6.3.1 Les bouteilles de plongées

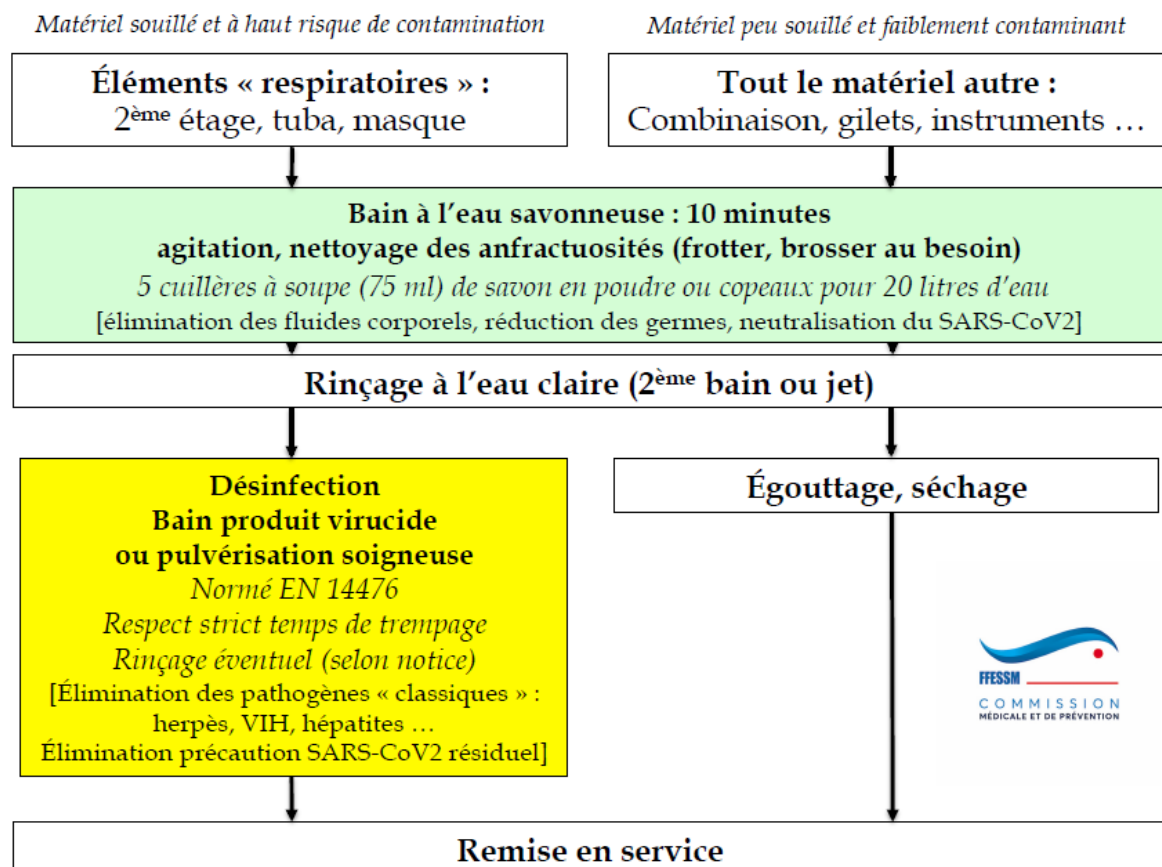
Voir le paragraphe [Procédure de gonflage et distribution des bouteilles](#) pour les bouteilles de plongée.

### 6.3.2 Autre matériel que les bouteilles de plongées

Matériels spécifiques disponibles au local : bacs plastiques / tuyau d'arrosage / brosse à dents / désinfectant détendeurs par trempage / désinfectant détendeurs par pulvérisation / désinfectant pour combinaison par trempage.

Le remplissage des bacs d'eau se fait avec le tuyau d'arrosage qui se fixe sur le mousser via l'adaptateur en plastique.

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



*Ce logigramme de désinfection est détaillé dans des fiches qui sont disponibles au local plongée.*

## 7 PROCEDURE DE SECOURS

INTERVENTION SUR UNE VICTIME :

1. Limiter le nombre d'intervenant,
2. Limiter autant que possible les contacts secouriste/victime (distanciation),

3. **Mettre un masque FFP2, des lunettes de protection et des gants à usage unique, et demander à la victime de mettre un masque,**
4. Demander si elle est ou a été infecté par le COVID19, ou si elle pense avoir été en contact avec des personnes infectées,
5. Sur un ACR (Arrêt Cardio Respiratoire) pas de recherche de ventilation avec la joue, uniquement en regardant si le ventre et/ou la poitrine de la personne se soulèvent, **plus de bouche à bouche sans matériel (BAVU) sauf sur les enfants et nourrissons.** (Recommandations ILCOR (International liaison committee on resuscitation) <http://www.inrs.fr/actualites/COVID-19-sauvetage-secourisme-travail.html>),  
Les règles pour le défibrillateur restent inchangées.
6. Tout matériel utilisé sera jeté (dans une poubelle DASRI - Déchets d'Activités de Soins à Risques Infectieux) ou désinfecté le cas échéant,
7. Un lavage des mains après intervention et bien entendu obligatoire,

## 8 REFERENCES

Ministère des Sports : <http://www.sports.gouv.fr/>

FFESSM : <https://ffessm.fr/actualites/deconfinement-guides-de-reprise-des-activites>

CIBPL : <https://www.cibpl.fr/fr/comite-ffessm-bretagne-pays-de-loire/actualites/guide-pour-la-reprise-des-activites-subaquatiques/1/7635.aspx>

Plongée Plaisir : <https://www.plongee-plaisir.com/fr/coronavirus/>

### ACTIVITÉ SPORTIVE

## ÉTUDES ET SPORTS SOUS-MARINS

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉTUDES ET SPORTS SOUS-MARINS

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans la « fiche de recommandations générales » figurant en introduction de ce guide. Ces deux fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

### RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ :

La reprise des activités est possible :

- en milieu naturel (mer, lac, étang et rivière),
- en piscine ou en fosse selon la chronologie et les modalités sanitaires définies par les collectivités et les exploitants.

### LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Tout pratiquant respectant les recommandations médicales diffusées par la FFESSM

### LES ACTIVITÉS PROPOSÉES :

- Toutes les activités individuelles de plongée et de nage avec accessoires (nage avec palmes, nage en eau vive)
- Exclusion de toute activité assimilable à un sport collectif (hockey et rugby subaquatiques) ou à un sport de contact (relais dans toutes les disciplines et apnée statique : contact avec le binôme)

### LES AMÉNAGEMENTS DE LA PRATIQUE IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE (formes d'activités et/ou cadre de pratique) :

#### Mesures générales

- Organiser l'activité au sein de la structure par groupes de 10 personnes maximum (encadrement compris)
- Adapter la chaîne d'accueil, les circulations dans les locaux et les vestiaires autorisés de la structure aux règles d'effectifs et de distanciation en supprimant notamment les croisements
- Organiser le cas échéant les rendez-vous sur site d'embarquement ou de pratique pour limiter l'utilisation de véhicules collectifs
- Réaliser les briefings dans les espaces extérieurs et à terre ou sur le bateau si la surface disponible permet le respect des règles de distanciation (1 mètre entre chaque pratiquant)
- Adapter ou supprimer les épreuves et mise en situation impliquant l'échange ou le partage de matériel

## ACTIVITÉ SPORTIVE

## ÉTUDES ET SPORTS SOUS-MARINS

**Accueil des pratiquants**

- Mettre à disposition l'auto-questionnaire mis en place par la fédération téléchargeable à partir du site [ffesm.fr](http://ffesm.fr)
- Pour les personnes ayant présenté les signes cliniques d'infection au Covid-19 ou ayant fait l'objet d'une détection virale par prélèvement, produire un CACI avant toute pratique (voir recommandations médicales FFESSM sur le site de la fédération)
- Rappeler par affichage les consignes et les gestes « barrière » ; proposer du gel hydro-alcoolique à l'entrée des structures
- Favoriser les procédures sans contact (présentation des documents nécessaires, paiement « sans contact ») ou l'envoi préalable par courriel
- Utiliser les outils numériques pour la délivrance des brevets ou attestations
- Désinfecter systématiquement les locaux et matériels selon les fréquences appropriées
- Limiter l'accueil aux seuls pratiquants

**Équipement des pratiquants**

- Favoriser le recours aux équipements personnels (avec information préalable sur la nécessaire désinfection préalable des matériels)
- Rincer et décontaminer 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, adaptées aux circonstances
- Informer les pratiquants de la nécessité de se munir d'une bouteille d'eau ou gourde personnelle

**Dispositions particulières à la plongée**

- Éviter les simulations « à sec » qui pourraient générer des contacts entre plongeurs et/ou avec l'encadrement
- 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)
- Avant la plongée, systématiser le rinçage du masque en pleine eau (suppression des récipients à usage collectif)
- 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)
- Procéder aux opérations de gonflage des bouteilles dans des zones sécurisées (périmètre installé autour de la prise d'air, opérateur muni de gants et masque, zone interdite d'accès)



## ACTIVITÉ SPORTIVE

**ÉTUDES ET SPORTS SOUS-MARINS****Transport en bateaux**

- Rincer et désinfecter systématiquement les parties « communes » avant le départ en activité (rampes de remontée, tableaux de bord, mains courantes...)
- Adapter le nombre de groupes à l'embarcation dans le respect des obligations réglementaires
- Réserver l'accès à la cabine au seul pilote ou équipage du bateau
- Espacer les mises à l'eau des pratiquants et des palanquées pour éviter tous contacts sur le bateau
- Espacer les remontées à bord sur le bateau en fin de plongée

**Formation théorique**

- Recourir aux formations à distance et utiliser 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, ne pas utiliser de supports papier et procéder au nettoyage et à la désinfection des locaux après chaque séquence

Dans le respect de ces données générales, des précisions complémentaires relevant de la responsabilité fédérale peuvent être disponibles sur le site internet de la fédération : <https://ffessm.fr/>



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
D'ÉTUDES ET DE SPORTS  
SOUS-MARINS.

FRENCH UNDERWATER FEDERATION  
Fondée en 1948, membre fondateur de la Confédération mondiale des activités subaquatiques.

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

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

*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 :**

SIÈGE NATIONAL - 24, QUAI DE RIVE-NEUVE, 13284 MARSEILLE CEDEX 07, FRANCE

T. - +33 (0)4.91.33.99.31 | F. - +33 (0)4.91.54.77.43

FÉDÉRATION DÉLÉGUÉE PAR LE MINISTÈRE CHARGÉ DES SPORTS | RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE (RUP)  
SIRET 775 559 909 00012 - APE 9312Z - TVA : FR 06 775 559 909

[WWW.FFESSM.FR](http://WWW.FFESSM.FR)