

RECOMMANDATIONS DE BONNES PRATIQUES COVID

- **Concernant le cadre de pratique :**

Suppression des 10km donc plus besoin des attestations du club

Maintien du couvre feu à 19H et de la limite de 6 personnes par groupe, encadrement compris. (Important que le DP définisse les groupes et que les participants les respectent.)

Port du masque obligatoire à bord (prévoir un sac type congélation pour le ranger)

Respect des mesures de distanciation dès que possible (attention aux moments conviviaux ou temps de repas sur les journées → **2m entre chaque personne**)


Maintien des jauges au local : 3 personnes maxi dans le bureau, 2 dans le couloir. On peut prendre un pot mais dehors sur les marches. Port du masque dans les locaux

Procédures de rinçage et désinfection du matériel

Au local : désinfection des surfaces de contact : poignées de porte station de gonflage plan de travail.

- **Concernant les pratiquants :**

Pour chaque plongeur **avant chaque** sortie relire l'auto-questionnaire pratiquant/ encadrant



PUIS-JE PRATIQUER MON ACTIVITÉ SUBAQUATIQUE AUJOURD'HUI ?

15/05/2020
medical.ffessm.fr

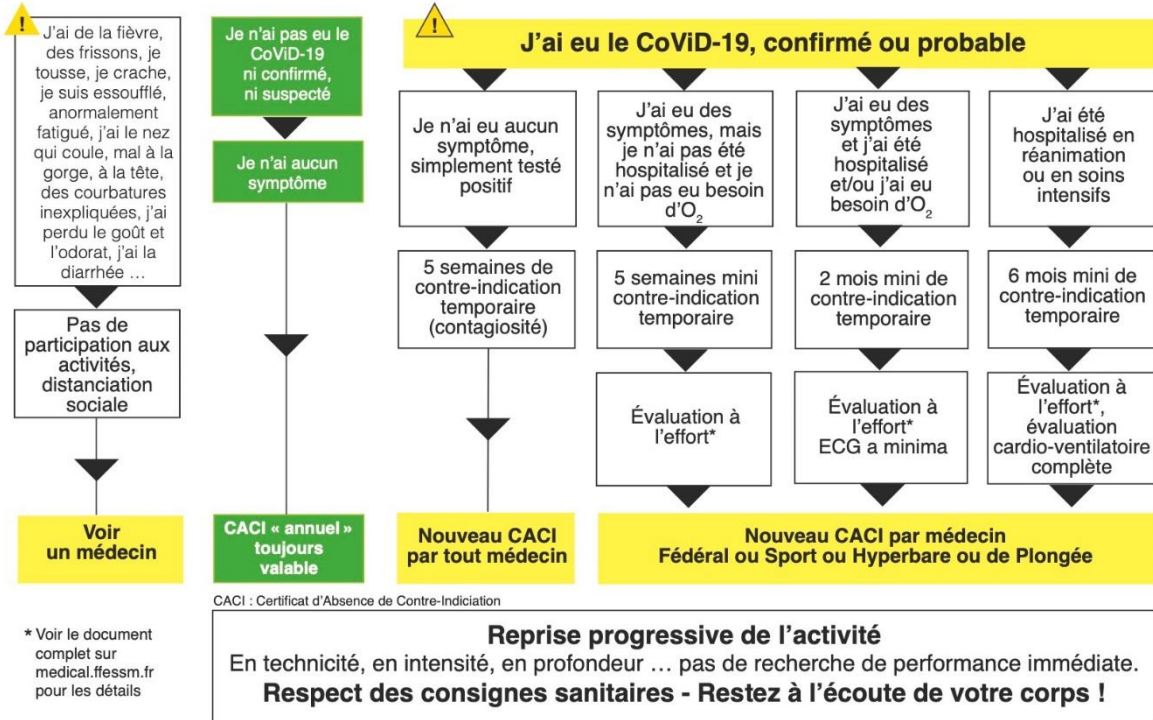
- ▶ **Si vous présentez ou avez présenté durant ces 15 derniers jours un ou plusieurs des signes suivants**
 - Température > 38°C ou impression de fièvre (frissons/sueurs)
 - Gêne respiratoire, essoufflement inhabituel
 - Toux
 - Crachats
 - Diarrhée
 - Courbatures hors contexte de pratique sportive
 - 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 étroit¹ 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 semaines²**

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

Pas d'automédication

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.

En cas d'atteinte par la COVID-19 voir tableau de reprise de la commission médicale FFESSM dans tous les cas même pour les personnes asymptomatiques prévoir un CACI (en fonction de la situation généraliste ou fédéral).



Pour la vaccination : pas de position de la FFESSM mais la fédération belge recommande d'attendre 7 jours voir 14 jours en cas de facteurs de risques. Voir document d'Alain Foret.

SOUS L'EAU, ÉCOUTEZ VOS SENSATIONS

En plongée, si vous sentez des signes anormaux

- Essoufflement inhabituel
- Gêne respiratoire
- Douleur dans la poitrine
- Impression d'irrégularité du cœur, palpitations
- Toux
- Sensations de malaise / mal être
- Fatigue inhabituelle

**Stoppez votre activité,
signalez-le
et sortez de l'eau.**

Pas d'automédication, il faut consulter votre médecin en cas de signe anormal.