



PLAN DE REPRISE D'ACTIVITE ASCE PLONGEE Tortue Marine

Le virus reste présent et actif sur notre territoire.

Les activités subaquatiques peuvent reprendre, mais il reste nécessaire **de respecter les règles de distanciation physique et les consignes particulières d'accès au Stade Nautique Gabriel Menut** pour la pratique de nos activités.

Dans le cadre de la lutte contre la propagation du SARS-CoV2 (COVID-19), la priorité reste **la prévention de la santé des personnes et la prévention des risques de contamination** lors des activités physiques et sportives.

Cette prévention des risques de contamination lors des activités physiques et sportives passe notamment par **la réponse systématique à un Autodiagnostic préalable** destiné à s'assurer de son état de santé.

Vous êtes invités à vous assurer de votre **état de santé est pleinement compatible** avec l'activité subaquatique et collective, **et ce avant chaque participation** à une séance.



Autodiagnostic		OUI	NON
Avez-vous été atteint du SARS-CoV2 (COVID-19) dans les 15 derniers jours ?			
Avez-vous présenté dans les 8 derniers jours, de façon inhabituelle, l'un des signes suivants :			
	De la fièvre (température égale ou supérieur à 37,8°C) ?		
	Des courbatures ?		
	De la toux ?		
	Des signes ORL : rhume, angine, pharyngite (en dehors de la rhinite ou d'une conjonctivite allergique diagnostiquée) ?		
	Des maux de tête inhabituels ?		
	Des troubles digestifs (nausées, vomissements, diarrhée) ?		
	Une fatigue inhabituelle ?		
	D'autres signes comme des moments de désorientation ou chutes inexplicables ?		
	Une perte du goût et/ou de l'odorat ?		
Avez-vous été en contact avec une personne atteinte du SARS-CoV2 (COVID-19) dans les 14 derniers jours ?			
Avez-vous été en contact avec une personne qui présentait l'un des signes mentionnés ci-dessus ?			



En cas de réponse positive à au moins une des questions précédentes, ne participez pas à l'activité et demandez un avis médical. Cf. annexe 1 « qui peut pratiquer l'activité »



- En cas d'atteinte par le SARS-CoV2 (COVID-19), **une visite médicale est obligatoire** avant toute reprise d'une activité subaquatique.
- Si vous avez été présent lors d'une séance, **atteint mais asymptomatique**
Merci de prévenir immédiatement le référent COVID du club Tortue Marine
➔ Christophe au : 06 17 42 06 77 ou par mail : latortuemarine@gmail.com

- **Obligatoire**

- Effectué l'autodiagnostic préalable.
- S'engagent à respecter, strictement, toutes les consignes (de prévention, de réalisation de tests, ...) mises en place par le gouvernement pour la gestion des risques liés aux déplacements en et hors de France.
- Respectent les consignes de distanciation physique et les consignes de pratiques mises en place au sein du Stade Nautique Gabriel Menut.
- S'engagent à comprendre que le respect des consignes dans le cadre de la lutte contre la propagation du virus SARS-CoV2 (COVID-19) relève de la responsabilité individuelle de chaque adhérent (et personne ayant autorité parentale pour les mineurs).
- A consulter et obtenir un nouveau Certificat médical d'Absence de Contre-Indication (CACI) en cas d'atteinte par le SARS-CoV2 (COVID-19) au cours de la saison 2020-2021.

LE NON-RESPECT DES CONSIGNES
Figurant dans ce document conduira à
L'EXCLUSION DE TOUTES LES ACTIVITES DE L'EQUIPEMENT
Sans possibilité de remboursement.



ENTREE DES ADHERENTS DANS LE STADE NAUTIQUE



VESTIAIRES

Les plongeurs prennent leurs affaires dans leur sac, qu'ils amènent au bord du bassin. Les casiers individuels ne doivent pas être utilisés.



ACCUEIL

- Face à la fosse de 4m → Respect de la distanciation
- Recensement obligatoire sur les listes de présence.
- Briefing général et rappel de **sécurité** et **organisation**

PREPARATION DE LA SEANCE



ABORDS DES BASSINS

- Répartition par groupes
- L'accès au local matériel est réglementé par la distanciation
- Briefing **rapide** par groupe → Distanciation des personnes
- Chaque adhérent vient avec son matériel PMT
- Nous invitons les personnes qui ont leurs propres détendeurs & gilet, de les apporter et de les reprendre après chaque entraînement
- Le matériel fourni par le club est désinfecté à chaque fin de séance

AVANT LA MISE A L'EAU

- Douches Savonnée
- **Ne pas cracher dans son masque**, utilisation obligatoire d'un spray antibuée individuel



ACTIVITES DE PLONGEE, APNEE ET SECOURISME

• SCAPHANDRE

- Pas d'utilisation de l'inflateur pour gonfler et dégonfler le gilet à la bouche
- Pas d'exercice nécessitant l'utilisation « réelle » du détendeur de secours
- Si le bloc est vide :
- Pas de poursuite de la plongée sur le détendeur de secours d'un équipier

• APNEE

- Lorsque l'apnéiste reprend son souffle, le plongeur de sécurité se met de côté (pas en face)
- Eviter de souffler dans le nez lors d'une PCM

• SECOURISME

- Lors du bilan d'une victime inconsciente, ne pas faire de prise de ventilation
Mise en place des EPI pour le secouriste et procéder à la mise en place du DSA réalisation de la RCP
- **En cas d'arrêt cardiaque,**
Ne pas pratiquer de ventilation « bouche à bouche » à la victime
Le club dispose de tout le matériel spécifique (Insufflateur, etc.)

FIN DE SEANCE

• EN SURFACE

- Masque (de plongée) sur le visage et détendeur en bouche
- Ne pas se « rincer le nez » dans le bassin
- **Pas de briefing/débriefing en surface**

• **SORTIE DE BASSIN**



- Désinfection/décontamination détendeur **10 min** (Cf. annexe 2)
- Rangement matériel → Respect de la distanciation

• **DOUCHES**

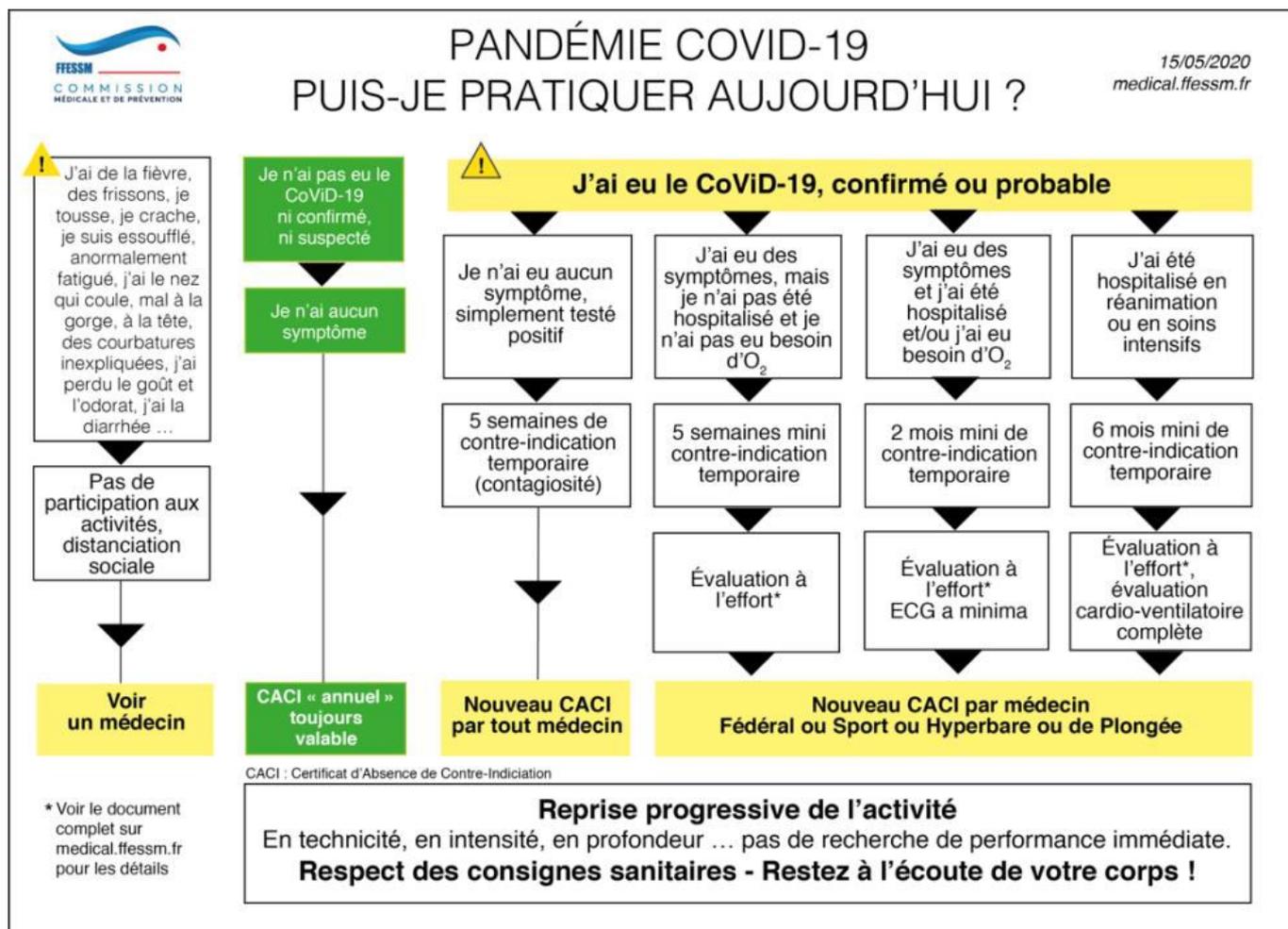
- Savonnée, → Respect de la distanciation

• **VESTIAIRES/SANITAIRES**



- Respect de la distanciation

Rappels des Recommandations de la Commission nationale Médicale et Prévention





Annexe 2



Limiter les risques de transmission virale

Protocole de décontamination

DECONTAMINATION DU MATÉRIEL DE PLONGÉE EN SITUATION DE PANDEMIE COVID-19

Matériel souillé et à haut risque de contamination

Matériel peu souillé et faiblement contaminant

Éléments « respiratoires » :
2^{ème} étage, tuba, masque

Tout le matériel autre :
Combinaison, gilets, instruments ...

Bain à l'eau savonneuse : 10 minutes
agitation, nettoyage des anfractuosités (frotter, brosser au besoin)
5 cuillères à soupe (75 ml) de savon en poudre ou copeaux pour 20 litres d'eau
[élimination des fluides corporels, réduction des germes, neutralisation du SARS-CoV2]

Rinçage à l'eau claire (2^{ème} bain ou jet)

Désinfection

Bain produit virucide
ou pulvérisation soigneuse

Normé EN 14476

Respect strict temps de trempage

Rinçage éventuel (selon notice)

[Élimination des pathogènes « classiques » :

herpès, VIH, hépatites ...

Élimination précaution SARS-CoV2 résiduel]

Égouttage, séchage

Remise en service

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



Commission Médicale et de Prévention Nationale - FFESSM - 15 mai 2020

**Ce document ne prétend pas à l'exhaustivité
Peut-être est appelé à évoluer en fonction des retours d'expérience, des
consignes gouvernementales et de l'évolution de la crise.**