

Plan de déconfinement plongée phase 3

Chers/Chères Membres LIFRAS,

J'espère que vous êtes toutes et tous en bonne santé, ainsi que vos proches ?

Faisant suite à la communication de notre Première Ministre du 03/06/2020, dans le cadre du CNS, la phase 3 du déconfinement a pris effet le 08/06/2020.

A cet effet, l'Adeps a édité un guide de reprise de l'activité physique et sportive.

Ce document reprend une série de recommandations et de règles générales qui s'appliquent dans la vie de tous les jours et lors de nos activités de plongée.

Il convient d'appliquer les gestes barrières suivants :

- 1) Restez chez vous si vous êtes malade ;
- 2) Lavez-vous les mains régulièrement à l'eau et au savon ;
- 3) Gardez entre vous une distance suffisante (1,5 mètre) ;
- 4) Limitez vos contacts physiques ;
- 5) Portez un masque bucco-nasal dans les transports en commun et dans les espaces publics fréquentés.

Les 6 règles d'or de la pratique sportive sont :

- 1) Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains, etc.) ;
- 2) L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- 3) Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- 4) Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- 5) Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sous le même toit ;
- 6) Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum de 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc, etc.).

En ce qui concerne la Commission de l'Enseignement LIFRAS et la pratique de la plongée sous-marine :

Nous sommes dorénavant dans une nouvelle logique qui inverse le processus que nous avons respecté jusqu'à maintenant et qui reposait sur l'interdiction. Aujourd'hui, le principe est celui de l'autorisation moyennant quelques restrictions. Ces dernières nous permettent de maintenir notre vigilance collective face au virus.

A partir du 10/06/2020, la plongée peut maintenant être reprise selon les règles habituelles contenues dans le MIL avec les ajouts suivants :

- 1° La reprise de la plongée doit être progressive. Les trois premières plongées seront réalisées en plongée de réadaptation et cela même si votre dernière plongée remonte à moins de 3 mois. (30 mètres maximum, dans le respect des profondeurs autorisées par votre brevet, sans palier de décompression, sans aucun exercice.)

Lifras asbl - Rue Jules Broeren 38 - 1070 Bruxelles - Tél. : +32(0)2/521.70.21 - Fax : +32(0)2/522.30.72



- 2° La réalisation de toutes les épreuves, y compris les baptêmes, pour l'obtention d'un brevet de plongeur ou de Moniteur est autorisée, à l'exception des épreuves qui comportent une remontée pour le brevet 2* et plus.
 - ✓ Pour les exercices qui comportent une partie réa, le protocole adapté va vous être envoyé d'ici peu.
 - ✓ Pour tous les exercices, une attention particulière sera portée au maintien de la distanciation sociale lors du briefing et des démonstrations en surface.
- 3° Les plongées découvertes sont autorisées.
- 4° La profondeur d'évolution reste celle des prérogatives du plongeur.
- 5° A l'étranger, il est recommandé de ne pas dépasser la profondeur de 40 mètres sur les sites où les règles l'autorisent.
- 6° Quelle que soit la nature du gaz respirable utilisé, autre que l'air comprimé, la pression partielle de l'oxygène (ppO₂) est strictement limitée à 1 Bar (100 kPa)
- 7° Il est recommandé d'évoluer dans la courbe de no-déco de ses moyens de décompression.
- 8° La plongée Enfant est autorisée MAIS les encadrants et Instructeurs doivent avoir réalisé au minimum les trois plongées décrites au point 1 avant d'encadrer en PE.
 - ✓ Les 3 premières plongées de l'enfant devront se réaliser selon les prérogatives de l'enfant et au maximum à 5 m. (Pour ceux qui peuvent plonger plus profond). Ensuite, les règles de profondeur s'appliqueront, c'est-à-dire en fonction du brevet de l'enfant et de son âge. Comme pour les adultes, la reprise doit être douce et progressive.
 - ✓ L'encadrant PE doit, préalablement à la première plongée, informer les parents des conditions de reprise imposées par la Commission médicale. Document disponible via ce lien. (3 Types de plongeurs)
- 9° Les sorties clubs sont autorisées dans le respect des gestes barrières.
- 10° Les entrainements en piscine sont autorisés dans les conditions d'occupation définies par le gestionnaire de bassin et sans exercice de passage d'embout. Les passages de brevets de plongeurs sont donc suspendus jusqu'à nouvel ordre.

Nous vous souhaitons une pratique de la plongée en sécurité.

Pour le Bureau Exécutif,

Philippe PITTIER

Directeur Technique Fédéral

Commission de l'Enseignement LIFRAS

+32.497/488.117

phil090906cath@skynet.be