

PLAN DE DÉCONFINEMENT NAGE AVEC PALMES

OBJECTIFS

L'objectif de ce document est de permettre la reprise de la nage avec palmes dans une première phase en milieu naturel en Belgique (fédération Wallonie Bruxelles) et en piscine.

En effet, l'aspect de la pratique de la nage avec palmes dans d'autres pays doit faire l'objet d'une analyse des acteurs en fonction de la réglementation locale qui est comme la nôtre évolutive. Dès lors, le nageur avec palmes-voyageur devra s'informer des contraintes locales.

L'application du plan du déconfinement est subordonnée aux consignes du Conseil National de Sécurité et aux conditions de la pratique des activités sportives locales

Il est particulièrement important de faire preuve de sens des responsabilités afin de préserver l'ensemble des efforts, des sacrifices consentis et du travail fourni par l'ensemble de la population depuis le 13 mars 2020. Il est de notre devoir, en évitant toute forme de précipitation de freiner propagation du virus, et ceci malgré l'impatience qui nous habite à l'idée de pouvoir reprendre nos activités.

La reprise annoncée doit tenir compte des aspects légaux actuellement imposés.

Pour rappel, **les consignes élémentaires édictées depuis le 13 mars** sont à respecter jusqu'à nouvel ordre, à savoir :

- Éviter la propagation du virus
- Éviter l'engorgement des structures hospitalières
- Limitation des rassemblements de population
- Respecter les règles de distanciation sociale
- Recommandation du port du masque dans les lieux publics

Pour rappel également, selon la communication gouvernementale *BELGIUM'S EXIT STRATEGY* du 24 avril 2020, certaines règles sont toujours d'application.

- Distances de sécurité
- Gestes « barrière »
- Dans l'espace public ou lorsque les règles de distanciation ne peuvent être respectées, recommandation de porter une protection visant à couvrir la bouche et le nez tout en respectant les gestes « barrière ». Cette règle est d'application dès l'âge de 12 ans et à partir du 4 mai.

BUT

Adapter aux spécificités de la nage avec palmes le PLAN DE DECONFINEMENT SUBAQUATIQUE en tenant compte des avis de la Commission médicale de manière générale et en particulier pour la pratique de cette activité.

STRATÉGIE

La stratégie définie dans le présent document porte essentiellement sur 3 phases et reste tributaire de la stratégie évolutive gouvernementale. Dès lors, volontairement, sauf pour le début de la reprise, nous parlons de phases et non de dates précises.



La stratégie doit permettre la reprise de l'activité de manière progressive et responsable. Ce plan s'adaptera, si nécessaire, aux considérations nouvelles de l'évolution des connaissances médicale sur le COVID 19, de la pratique du sport et de la nage avec palmes.

Pour rappel, nos activités ont cours tant en piscine qu'en milieu naturel.

Au moment de la rédaction de ce plan, les piscines à usage collectif ne sont pas ouvertes

PROPOSITIONS

Nos activités se conçoivent par phases toutes essentielles. L'ordre repris dans le présent document n'est que purement rédactionnel.

- Aptitude médicale à la pratique
- Accueil des pratiquants
- Organisation des infrastructures d'accueil
- Protection des pratiquants
- Analyse de risques de la disponibilité de la chaîne médicale et sécuritaire
- Pratique « piscine et eau libre »

Nous détaillerons ci-après les différents aspects pour qu'ils soient clairs pour les pratiquants. En effet, ce document peut être mis à disposition des intervenants de nos activités.

APTITUDE MEDICALE

Plongée après Covid - Avis des Commissions Médicales LIFRAS et NELOS quant à l'aptitude à la plongée dans le contexte de la problématique Covid-19.

Maintenant qu'il est question d'assouplir progressivement les règles de prévention de la diffusion du virus, on peut espérer un retour à une pratique normale de la plongée récréative.

Il est important d'évaluer dans quelle mesure une infection passée avec le Covid-19 a une influence sur l'aptitude médicale à la plongée, et sur le risque d'accident de plongée. Ceci pour émettre des recommandations correctes.

Une infection Covid-19 n'est pas juste une petite grippe !

- Cette maladie peut se présenter sous de multiples formes, depuis l'absence totale de symptôme à une atteinte pulmonaire sévère (ARDS - Acute Respiratory Distress Syndrome) avec atteinte du muscle cardiaque (cardiomyopathie), en passant par un syndrome grippal (2 ou plus symptômes parmi toux sèche, fièvre, dyspnée, nez qui coule, mal de gorge, mal aux muscles et/ou articulations, diarrhée, perte du goût ou de l'odorat). Les facteurs responsables de la gravité des symptômes du Covid-19 ne sont que partiellement connus. L'âge, le diabète, les maladies cardiaques ou pulmonaires préexistantes sont quelques-uns des facteurs de risque connus.
- Des dégâts au muscle cardiaque (avec parfois formation de cicatrices) ne sont pas toujours retrouvés pendant la phase aigüe de l'infection Covid-19, mais peuvent devenir évidents plus tard. Ces cicatrices peuvent être un facteur important de diminution de la fonction cardiaque et de mort subite lors de la plongée.
- Des publications récentes montrent que des anomalies cardiaques et pulmonaires (structurelles et fonctionnelles) peuvent persister après une infection guérie (par exemple : scanner anormal, fonction pulmonaire perturbée, absorption d'oxygène diminuée). Ces anomalies ne sont pas toujours corrélées avec les symptômes résiduels. On ne sait pas encore combien de temps ces anomalies persistent ; ni si elles guérissent complètement. Ces lésions résiduelles peuvent augmenter le risque de surpression pulmonaire, y compris lors d'une plongée normale sans remontée trop rapide ou incontrôlée.





- Une personne ayant eu une infection avec le Covid-19 peut, même s'il n'y a jamais eu de symptôme, être contagieuse pendant une longue période. La durée exacte de cette contagiosité n'est pas connue, et est sans doute variable, mais peut atteindre au moins 37 jours. Il faut en tenir compte pour, entre autres, le partage de matériel (passage d'embout), mais aussi pour les éventuels premiers secours après un accident de plongée.

Le monde de la médecine de plongée s'inquiète aussi du risque auquel les plongeurs pourraient s'exposer. Nous pensons principalement aux barotraumatismes et à une diminution de la capacité d'effort, mais aussi à un risque augmenté d'accident de décompression ou de toxicité liée à l'oxygène. Le manque de corrélation entre les symptômes spontanés et les lésions présentes rend possible la présence de lésions ignorées, lesquelles pourraient être dangereuses.

Recommencer à plonger, sans plus de précautions, dès l'assouplissement des mesures de prévention générales ne serait pas raisonnable, et pourrait même être dangereux.

Recommandation quant à l'aptitude médicale, pour différents profils de risque

Le Bureau de la Commission Médicale LIFRAS, conjointement avec le Bureau de la Commission Médicale NELOS a, en concertation avec des experts dont la SBMHS et des groupes de travail étrangers, décidé de formuler les recommandations suivantes.

Ces recommandations sont établies selon les connaissances disponibles au 30/4/2020. Elles peuvent évoluer en fonction des nouvelles données et connaissances. Les recommandations les plus récentes seront toujours publiées sur le site web de la LIFRAS.

GROUPE 1

- Plongeurs qui ont été victimes d'une infection Covid-19 avec symptômes graves (avec ou sans hospitalisation, avec ou sans test positif, avec ou sans quarantaine à domicile).
- Plongeurs chez qui un médecin (généraliste, poste de tri, urgences) a établi un diagnostic probable de Covid-19 (avec ou sans hospitalisation, avec ou sans test positif, avec ou sans quarantaine à domicile).
- Plongeurs qui ont noté une diminution de leur capacité d'effort depuis le début de pandémie (mars 2020)
 - a) **Interdiction de plongée pendant 3 mois** après guérison de l'infection ; ou après la suspicion d'infection ; ou après avoir remarqué la diminution de capacité d'effort
 - b) La réévaluation de l'aptitude doit être faite, pendant cette période, par un médecin compétent en la matière, l'évaluation finale de la capacité à replonger devant être faite par un médecin spécialiste en médecine de la plongée.
 - c) L'aptitude à plonger doit être donnée sur base de différents examens techniques, comme une épreuve fonctionnelle respiratoire, un scanner des poumons, une épreuve d'effort, une échographie du cœur.

Plonger reste interdit jusqu'à réévaluation favorable.

GROUPE 2

- Plongeurs asymptomatiques mais ayant eu un test positif.
- Plongeurs asymptomatiques sans test positif, mais ayant eu des contacts rapprochés sans port de protections adéquates avec un malade (par exemple un cohabitant), diagnostiqué ou suspect de Covid-19.
 - a) **Interdiction de plongée pendant 45 jours** après le test positif, ou après le premier contact avec la personne malade.
 - b) La réévaluation de l'aptitude doit être faite, pendant cette période, par un médecin compétent en la matière, l'évaluation finale de la capacité à replonger devant être faite par un médecin spécialiste en médecine de la plongée.
 - c) Cette réévaluation peut nécessiter différents examens techniques, comme une épreuve fonctionnelle respiratoire, une épreuve d'effort, une échographie du cœur, un scanner des poumons.

Plonger reste interdit jusqu'à réévaluation favorable.



GROUPE 3

- Tous les autres plongeurs : peuvent recommencer prudemment à plonger dès que cela sera à nouveau autorisé par les autorités, la LIFRAS et la NELOS et dans le respect des règles établies par les Ligues.

Tout qui, quelle qu'en soit la raison, ne se sent pas en sécurité peut toujours demander une réévaluation de son aptitude.

Nous souhaitons insister sur le fait que négliger ou cacher la situation médicale réelle du plongeur pourrait conduire à un refus de prise en charge par l'assurance en cas d'accident.

QUELQUES POINTS D'ATTENTION IMPORTANTS

- Comme déjà dit plus haut, les lésions pulmonaires peuvent augmenter le risque de surpression pulmonaire - y compris lors d'une plongée normale sans remontée trop rapide ou incontrôlée.
- Après une infection Covid-19, il est possible de développer des shunts intrapulmonaires. Ce sont des passages entre les artères et veines pulmonaires. Le risque d'accident de décompression peut fortement augmenter à cause d'eux. Lors de 70 à 90% des plongées récréatives profondes (proches de la limite de non-décompression - NDL, ou avec paliers obligatoires) on peut retrouver des bulles d'azote veineuses asymptomatiques. Elles sont normalement retenues et éliminées lors de leur passage dans les vaisseaux capillaires pulmonaires. Ces bulles pourraient, comme chez les plongeurs avec un foramen ovale perméable, passer vers le versant artériel de la circulation (cerveau, organe de l'équilibre, ...) et causer un accident de décompression. Les plongeurs ayant eu des lésions pulmonaires suite au Covid-19 devront longtemps (après validation de leur aptitude à replonger) se limiter à plonger dans la courbe de sécurité, c'est-à-dire sans avoir de palier obligatoire à aucun moment de la plongée.
- On n'a actuellement que très peu de connaissances quant à une éventuelle sensibilité augmentée des poumons à la toxicité de l'oxygène après une infection à Covid-19. La prudence est donc recommandée lors des plongées engagées, pendant lesquelles le gaz respiré contiendrait de l'oxygène à une ppO_2 de plus de 1.0 ATA. Il en est de même pour les plongeurs Nitrox. Il est pour le moment recommandé de ne pas dépasser une ppO_2 de 1.0 ATA.
- Enfin, nous recommandons le plus fermement, lorsque la reprise de la plongée sera autorisée (conformément aux directives officielles et médicales) de ne plonger que très conservativement dans un premier temps. Plus d'informations suivront dès que possible, lorsque plus d'informations scientifiques seront connues.

Ces recommandations sont établies selon les connaissances disponibles au 30/4/2020. Elles peuvent évoluer en fonction des nouvelles données et connaissances. Les recommandations les plus récentes seront régulièrement publiées sur le site web de la LIFRAS.

Au nom des membres des Commissions Médicales LIFRAS et NELOS,

Commission Médicale LIFRAS

Dr. Michel de Heusch

Dr. Olivier Goldberg

Dr. Biagia Pecoraro

Dr. Guy Vandenhoven

Dr. Thierry Wauters

Geneeskundige Commissie NELOS

Dr. Catherine De Maeyer

Dr. Hans Engels

Dr. Filip Gallant

Dr. Olga Gerbosch

Dr. Herman Van Bogaert

Dr. Martin Vanden Eede

Dr. Paul Van der Eecken

Dr. Thisbe Vanrysselberghe





ACCUEIL DES PARTICIPANTS

Les activités de nage avec palmes doivent être préparées tant par le sportif que par le club. Le contenu du présent document se base notamment sur les recommandations de nos commissions médicales de ce 30/04/2020, reposant elles-mêmes sur celles de *DAN EUROPE (Dive Alert Network)*.

Les recommandations seront accessibles (via le site Internet de la Commission Nage avec Palmes Lifras)

L'encadrement limitera au maximum le nombre des membres du personnel présents à ce qui est strictement nécessaire au fonctionnement de la structure.

L'encadrement limitera strictement l'accès à ses installations aux seuls nageurs (pas d'accompagnants, spectateurs, visiteurs non-nageurs, ...). Cette restriction se justifie par la volonté de participer à la limitation de propagation du virus.

L'encadrement impose le questionnaire médical - LIFRAS COVID 19 - de déclaration sur l'honneur de son état de santé établi. Le nageur a l'obligation de produire ce formulaire d'aptitude médicale COVID à chaque activité. Pour les nageurs mineurs d'âge, le représentant légal signe le document.

Pour rappel, les vestiaires et douches resteront fermés jusqu'à nouvel ordre sur décision du Conseil national de sécurité.

Conjointement aux mesures « barrière », il est important d'insister sur les bonnes mesures d'hygiène : se laver régulièrement les mains, éviter les contacts physiques, éviter de se toucher le visage et tousser/éternuer dans son coude ou dans un mouchoir à usage unique.

L'encadrement mettra à disposition des moyens adaptés pour se laver les mains comme recommandé.

ORGANISATION DES INFRASTRUCTURES D'ACCUEIL

Il appartient à l'encadrement d'organiser ses infrastructures d'accueil dans le respect des différentes règles de limitation de la transmission du COVID-19.

Il sera tenu compte des éléments suivants dans le cadre de cette organisation :

- Les locaux des infrastructures d'accueil des nageurs devront être désinfectés quotidiennement.
- La mise à l'eau et la sortie d'eau doivent être séparées et distinctes pour réduire le risque de proximité en dehors de la distanciation sociale.
- Veiller à la désinfection régulière des installations accessibles au public et particulièrement les sanitaires avec des produits adaptés (alcool, eau de javel, ...)
- Le nageur se présentera au bord de l'eau muni de son matériel de nage.

PROTECTION DES PRATIQUANTS

L'encadrement a l'obligation de prendre toutes les mesures qu'il estime pertinentes pour garantir la sécurité sanitaire des pratiquants.

Pour toutes les activités se déroulant hors de l'eau (accueil, briefing, échauffement, mise à l'eau, sortie de l'eau, debriefing, étirements ...) une surface de 4 m² par personne présente doit être maintenue, dans le respect des règles de distanciation sociale (1,50 m). Ceci ne s'applique toutefois pas aux personnes vivant sous le même toit.



L'ENCADREMENT

- Devra rappeler aux nageurs les obligations de désinfection des mains avant toute manipulation du matériel mis à disposition.
- Devra offrir la possibilité d'un rinçage de l'équipement avant ou après usage. Ce rinçage ne s'effectuera pas dans des bacs de rinçage collectif. Dans la négative, il a l'obligation d'en informer les nageurs au préalable pour qu'ils puissent prendre les dispositions nécessaires.
- N'autorisera pas la location ou le prêt du matériel de nage avec palmes. Le sportif veillera à n'utiliser que son propre matériel jusqu'à nouvel ordre.
- N'autorisera pas l'usage d'une embarcation pour la mise à l'eau des nageurs (cette recommandation garantit le respect de la distanciation). Toutefois, cette recommandation n'est pas de mise si l'embarcation est vouée à l'organisation de la sécurité.
- Veillera, si le lieu de mise à l'eau ne dispose pas de la surface suffisante pour la distanciation, à ce que cette mise à l'eau se fasse de manière différée.
- Veillera à former des groupes homogènes.
- Veillera à la tenue d'un échauffement à sec de 10 minutes avant la pratique dans le respect de la distanciation de sécurité (4 m2 pour les sportifs, 8m2 pour l'entraîneur)
- Veillera à ce que les collations et l'hydratation soient individuelles.

L'intensité de la séance sera limitée dans l'effort. Cela correspond à une reprise progressive évaluable. Le carnet d'entraînement garantit le suivi du, ou des nageurs, donc cette progression dans l'effort.

L'encadrement se réserve le droit d'accès des nageurs aux entraînements.

PRISE EN CHARGE D'UN ACCIDENT

Les pratiques générales de la prise en charge d'une victime d'accident restent en vigueur.

Une attention particulière est portée sur les risques de contamination dans les gestes qui sauvent.

Dans le cas d'une intervention nécessitant une assistance respiratoire et/ou une réanimation cardio-pulmonaire, les intervenants feront usage du matériel de protection adéquat.

En cas de réanimation cardio-pulmonaire, les insufflations ne seront pas effectuées. Les intervenants se limiteront aux compressions thoraciques (recommandations internationales actuelles) en plaçant un dispositif de protection sur le nez et la bouche de la victime.

Le matériel servant à délivrer de l'oxygène sera à usage unique et sera évacué dans des conditions de sécurité adéquates.

Les détendeurs à la demande seront quant à eux désinfectés après utilisation.

Ce matériel devra être présent dans le centre d'entraînement.

Aucune évacuation ne sera organisée par des particuliers. Les centres régulateurs de secours gardent leur autorité.



PRATIQUE DE LA NAGE AVEC PALMES

Outre l'aspect contraignant de la désinfection du matériel, il est important de réaliser que l'aptitude médicale bien qu'abordée ci-dessus reste un élément clé de la pratique. L'évolution du savoir en la circonstance est un facteur essentiel.

La reprise des activités de nage avec palmes se fera de manière progressive et prudente, en tenant compte des recommandations de la commission médicale Lifras.

Le temps de rassemblement avant et après la pratique sera limité au strict nécessaire.

Pour éviter tout rassemblement, les séances seront organisées en évitant au maximum le changement de matériel. Lors de ceux-ci, il est requis de respecter les règles en matière de distanciation et d'hygiène.

En dehors de l'eau, le port du masque est imposé sauf pour l'encadrement dans le respect des distanciations de sécurité.

La pose et le retrait d'une ou plusieurs bouées pour la mise en place d'un circuit d'entraînement en milieu naturel doivent être effectués par la même personne. A chaque manipulation, la ou les bouées seront désinfectées.

Un espace de 8m² devra être respecté autour de l'entraîneur

Le nageur devra s'équiper de sa combinaison seul et sans aide. Malgré tout, si besoin, il pourra se faire aider par quelqu'un porteur d'un masque et s'étant désinfecter les mains avant et après l'assistance.

Lors des exercices en eau libre de respiration avec tuba, une distance de 5 mètres entre chaque nageur sera à respecter, et de 10 mètres en hyperventilation. Pour la pratique en piscine, la réglementation de la pratique locale devra être respectée.

La pratique de la nage en immersion (bouteille d'air) est suspendue jusqu'à nouvel ordre.

OCCUPATION DES LOCAUX POUR LES DEBRIEFING ET LES ENTRAINEMENTS A SEC

L'accueil en local de théorie ne peut s'envisager que dans un cadre de strict respect des distanciations, de gestes « barrière » et de la disponibilité du matériel de désinfection (gel, ...).

Les participants porteront en permanence un masque de protection.

Le nombre de participants sera limitée à un élève par 4 mètres carré en place assise, et 8 mètres carrés pour le moniteur/chargé de cours.

L'encadrement est dispensé du port du masque de protection dans le respect des distanciations.

Les locaux, pour autant que possible, seront ventilés avant et après le cours. Les locaux et particulièrement les tables chaises et matériels utilisés feront l'objet d'une désinfection selon les principes repris ci-dessus et les recommandations en la matière.

Le temps de rassemblement avant et après la formation théorique sera limité au stricte nécessaire.

LA PRATIQUE « PISCINE »

Actuellement, ces installations n'ont pas reçu les autorisations d'exploitation notamment par les difficultés à garantir une gestion efficace de la désinfection des installations vestiaires et douches.

La pratique de la nage avec palmes en piscine est dès lors interdite.

La réouverture est soumise à l'évaluation du Conseil National de Sécurité et des considérations spécifiques seront fournies à ce moment-là.

Les participants aux activités en piscine seront dès lors tenus à veiller au respect strict des mesures imposées par les autorités nationales, régionales ou communales.





Les recommandations sont donc :

ACCUEIL DES PRATIQUANTS

- Le point délicat reste les toilettes, vestiaires et douches collectives, ce point est soumis aux réglementations des autorités et des infrastructures locales.
- Entrée et sortie des infrastructures via des parcours bien séparés. Itinéraire clair tout au long du parcours.
- Uniquement les nageurs confirmés, aucune initiation, ou cours débutant jusqu'à nouvel ordre.
- De ne pas mélanger nageurs Lifras et public.
- Port du masque en dehors de l'eau.
- 20 nageurs maximum par séance. Pour garantir ce nombre maximal, les nageurs et nageuses seront tenus de ne venir qu'aux séances où ils sont conviés.
- Du gel hydroalcoolique pour l'accueil des pratiquants
- Désinfection du matériel apporté (ex. les sandales de bain, housse à palmes, sacs, ...)
- Recommandation de prendre la douche au domicile (avant et après l'entraînement)

PRATIQUE DE LA NAGE AVEC PALMES

- Entrée et sortie du bassin par des échelles différentes.
- Maximum 3 nageurs par couloir en bassin de 25 m et 6 en bassin de 50m de manière à toujours maintenir la distance de 1m50 entre les nageurs.
- Conserver les distanciations physiques lors du changement de matériel.
- Obligation d'utiliser son matériel personnel, aucun prêt ni vente.
- Répartir les nageurs par couloir en fonction de leur niveau ou fratrie.
- Limiter les temps d'arrêt dans l'eau et respecter la distance entre chaque nageur (minimum 1,5 m)
- La pratique du style immersion (nage avec bouteille) est interdite jusqu'à nouvel ordre.
- Respect de l'espace de 8m² autour de l'entraîneur.
- Recommandation d'entraînements personnalisés
- Les exercices d'échauffement à sec et d'étirements se feront avec un espace de 4m² par sportif.

RESPONSABILISATION DES PRATIQUANTS

Les fédérations, les associations, les centres, les écoles et les clubs de nage avec palmes mettent tout en œuvre pour faire appel au sens des responsabilités de tous les nageurs, afin que les activités à nouveau autorisées puissent se dérouler en toute sécurité, dans le respect des règles sanitaires de prophylaxie.

ATTENTION PARTICULIÈRE

Ces recommandations sont établies selon les connaissances disponibles au 4 juin 2020. Elles peuvent évoluer en fonction des nouvelles données et connaissances. Les recommandations les plus récentes seront régulièrement publiées sur les sites web des fédérations délégataires Lifras.

Document élaboré par la commission nage avec palmes de la Lifras.
En date du 4 juin 2020

Dominique ANDRE
Burak BASTURK

Bruno DUPONT
Guyliann ENGELS

Thomas SCULIER
Yves VANDE WEERDT