

# PLAN DE DÉCONFINEMENT DE LA COMMISSION HOCKEY SUBAQUATIQUE

## OBJECTIFS

L'objectif de ce document est de permettre la reprise des entraînements de hockey subaquatique en Belgique à partir de la date à laquelle les piscines pourront rouvrir leurs portes aux clubs sportifs.

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, afin d'éviter la propagation du virus, en évitant toute forme de précipitation, 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 :

- Eviter la propagation du virus
- Eviter l'engorgement des structures hospitalières
- Interdiction des rassemblements de population
- Interdiction des déplacements non essentiels
- Respecter les règles de distanciation sociale
- Recommandation du port du masque dans les lieux publics

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

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

Ce document est une proposition de conditions générales de reprise des activités piscine des clubs Lifras de hockey subaquatique dans le cadre des étapes de déconfinement. Chaque club pourra enrichir ses règles selon les caractéristiques spécifiques des infrastructures à disposition.

La Commission Hockey Subaquatique souhaite attirer l'attention de ses membres sur les recommandations de la Commission médicale. Les joueurs de hockey subaquatique se conformeront aux consignes sanitaires édictées par le centre sportif fréquenté en respectant également les consignes figurant au PLAN DE DECONFINEMENT DE LA LIFRAS.

Une fois que les membres quittent l'infrastructure de la piscine après l'entraînement, le club n'est plus responsable des agissements de ses membres qui s'en remettent dès lors aux dernières règles dictées par le Conseil National de Sécurité.

## BUT

Adapter aux spécificités du hockey subaquatique le PLAN DE DECONFINEMENT en tenant compte des avis de la Commission médicale de manière générale et en particulier pour la pratique de cette activité.



## STRATEGIE

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, on parle de phases et non de dates précises.

La stratégie doit permettre la reprise de l'activité de forme standardisée, non discutable tout en restant évolutive.

Pour rappel, nos activités ont cours en piscine.

Dans le cas où un entraînement est organisé en milieu naturel, nous suivrons les recommandations de la nage avec palmes.

Au moment de la rédaction de ce plan, la réouverture des piscines à usage collectif ne semble pas être à l'ordre du jour. Nous rédigerons, malgré tout, des considérations qui pourront être amendées sur base des connaissances à venir sur le sujet des activités subaquatiques en piscine.

## 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
- Prise en charge d'un accident
- Pratique en piscine du hockey subaquatique

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.<sup>1</sup>

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.

<sup>1</sup> Les présentes recommandations sont également applicables pour les joueurs de hockey subaquatique, il n'y a eu aucune modification de celles-ci.



- 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 - ND, 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 sportives doivent se préparer tant par le joueur de hockey subaquatique que par le gestionnaire du club d'accueil. Le contenu du présent chapitre 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 (site Internet), affichées et remises aux hockeyeurs.

Le club limitera au maximum le nombre des membres du personnel présent à ce qui est strictement nécessaire au fonctionnement de la structure.

Le club limitera strictement l'accès à ses installations aux seuls hockeyeurs (pas d'accompagnants ou spectateurs). Cette restriction se justifie par la volonté de participer à la limitation de propagation du virus.

Le club interdira l'entrée aux hockeyeurs présentant des symptômes ou signes apparents liés à l'infection COVID-19.

Pour limiter la présence dans un espace confiné, dans lequel le respect de distanciation sera imposé par un marquage au sol, il est préférable d'organiser un enregistrement à distance des hockeyeurs en sollicitant les documents utiles à la pratique envisagée.

Pour rappel, les vestiaires et douches resteront fermés.

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. Le club mettra à disposition des installations adaptées pour se laver les mains comme recommandé.

## ORGANISATION DES INFRASTRUCTURES D'ACCUEIL

Il appartient au centre de plongée ou au club 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 du centre de plongée ou du club devront être désinfectés quotidiennement.
- Un chemin d'entrée distinct du chemin d'accès doit être prévu 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...)

## 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, débriefing, étirements...) une surface de 4 m<sup>2</sup> 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.

## 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. 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 EN PISCINE DU HOCKEY SUBAQUATIQUE

La reprise des activités de hockey subaquatique se fera de manière progressive et prudente, en tenant compte des recommandations de la commission médicale Lifras. Les exercices seront effectués dans un premier temps avec un effort modéré. Un programme progressif sera établi en fonction de l'évolution de la condition physique des joueurs, suite à cette longue période sans entraînement.

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 du hockey subaquatique 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 :

### 1. PRÉPARATION AVANT ENTRAÎNEMENT

- Signature par chaque membre (et parents dans le cas des mineurs) d'un document l'engageant à :
  - o Ne pas se présenter à l'entraînement en cas de symptômes Covid au cours des deux dernières semaines
  - o Ne pas se présenter à l'entraînement en cas de contact rapproché avec une personne présentant des symptômes Covid au cours des deux dernières semaines
  - o Lire attentivement le règlement et le respecter scrupuleusement
- Les membres désirant participer à l'entraînement doivent prévenir 24h à l'avance les encadrants via le système prévu par le club.
- Nomination de plusieurs responsables COVID qui seront en charge de faire appliquer et respecter le règlement lors de chaque entraînement.

### 2. ARRIVÉE PISCINE

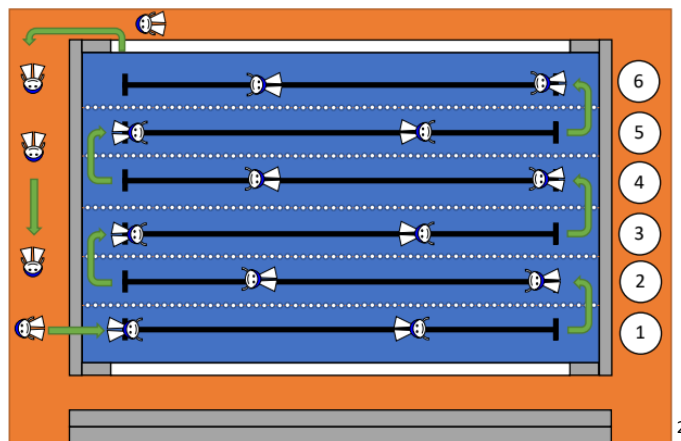
- Accueil
  - o Arriver max 10 min avant le début de l'entraînement dans l'infrastructure de la piscine
  - o Porter son maillot en-dessous de ses vêtements
  - o Les membres devront se désinfecter les mains (le club devra prévoir du gel hydroalcoolique)
  - o Porter un masque en tissu ou chirurgical jusqu'au bord de la piscine (prévoir un 2<sup>e</sup> masque pour la sortie)
- Accès piscine



- Si aucun accès aux vestiaires (ni collectifs ni individuels) n'est autorisé par le règlement Covid de la piscine : Les membres devront se déshabiller hors vestiaire et mettre leurs vêtements dans un sac personnel à prendre au bord de l'eau
- Enlever obligatoirement ses chaussures dans la zone prévue
- L'accès piscine se fera par groupe en respectant les distances physiques
- La possibilité d'accès aux douches sera régie par le règlement Covid19 de la piscine qui lui-même respectera les recommandations du Conseil National de Sécurité.
- Garder le masque en tissu ou chirurgical jusqu'au bord de la piscine

### 3. ENTRAÎNEMENT

- Matériel :
  - Pas de prêt de matériel étant en contact avec le visage ou les mains (gant, bonnets, masque, tuba, etc.)
  - Apporter le matériel nécessaire uniquement (éviter le matériel de réserve)
  - Déposer ses affaires à 1.5m l'une de l'autre (dispersion autour de la piscine)
  - Gourde remplie à l'avance et nominative (pas d'accès aux sanitaires)
  - Les lignes d'eau ne seront retirées qu'en cas de nécessité par un encadrant ou un sauveteur
- Mise à l'eau
  - Ne pas cracher dans ses lunettes/masque (utilisation de produit antibuée ou de gel douche)
  - Respect de la distanciation sociale
- Entraînement nage
  - Entraînement envoyé à l'avance aux participants et écrit sur un tableau au bord de la piscine
  - Nage en serpentin sur l'entièreté de la piscine avec sortie de l'eau au bout. Un espace sera identifié clairement pour la mise à l'eau et la sortie de l'eau.
  - Option : prévoir 2 niveaux en fonction de la rapidité de nage et donc diviser la piscine en 2 espaces (ex 2x3 lignes d'eau)



- Ateliers
  - Les distances physiques seront respectées également dans le cadre des ateliers
  - Les exercices seront envoyés à l'avance aux participants et écrits sur un tableau au bord de la piscine
  - Un encadrant sera nommé au sein de chaque groupe afin de corriger les exercices donnés. Celui-ci accompagnera le groupe au fil des différents ateliers.

<sup>2</sup> Source : Barramoenda Training 19.05.20 (club NL de hockey subaquatique)



#### 4. SORTIE PISCINE

La possibilité d'accès aux douches et aux vestiaires sera régie par le règlement Covid19 de la piscine qui lui-même respectera les recommandations du Conseil National de Sécurité. Dans le cas où les vestiaires ne sont pas accessibles, aucune autre zone de changement ne sera mise en place. Les membres devront quitter l'infrastructure de la piscine le plus rapidement possible muni d'un peignoir/essui ou autre.

#### RESPONSABILISATION DES PRATIQUANTS

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

#### ATTENTION PARTICULIERE

Ces recommandations sont établies selon les connaissances disponibles au 8/06/2020. 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.

Pour la Commission hockey subaquatique,

Alexis FRANK, Président

Nathalie MEESEN, Secrétaire

Adrien MARANGON, Trésorier

