

PLAN DE DECONFINEMENT LIFRAS

PHASE 4 – 26/06/2020

TABLE DES MATIERES

Objectifs.....	3
Accueil des participants.....	4
Organisation des infrastructures d'accueil.....	4
Protection des pratiquants.....	4
Analyse de risques de la disponibilité de la chaîne médicale et sécuritaire	5
Prise en charge d'un accident de plongée.....	5
Pratique de la plongée.....	6
Occupation des locaux pour les cours théoriques	7
La pratique « piscine ».....	7
Responsabilité des pratiquants	7
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 (mise à jour le 18/6/2020).....	8
Recommandation quant à l'aptitude médicale, pour différents profils de risque.....	9
Définition des groupes et profils de risque	9
Groupe 1.....	9
Groupe 2.....	10
Groupe 3.....	10
Conditions particulières.....	10
1. Concernant la plongée « bouteilles » et recycleur.....	10
2. Concernant la plongée enfants.....	10
3. Concernant la plongée en apnée.....	11
4. Hockey subaquatique	11
5. Nage avec palmes.....	11
6. Concernant la validité des ECG.....	11
Quelques points d'attention importants.....	11
Commission de l'Enseignement	13
Commission Plongée adaptée	14
Commission Apnée.....	15



Commission Plongée technique	16
Considérations.....	16
Plongée souterraine	17
La plongée « trimix »	17
La plongée utilisant un « scooter »	17
La plongée « sidemount »	17
La plongée CCR.....	17
Fabriquant de mélanges.....	18
Commission Nage avec palmes	18
Accueil des participants.....	18
Organisation des infrastructures d'accueil.....	18
Protection des pratiquants.....	19
L'encadrement.....	19
Pratique de la nage avec palmes.....	19
La pratique « piscine ».....	20
Accueil des pratiquants	20
Pratique de la nage avec palmes.....	20
Commission Hockey subaquatique	21
Stratégie	21
Propositions.....	21
Pratique en piscine du hockey subaquatique.....	22
1. Préparation avant entraînement.....	22
2. Arrivée en piscine	22
3. Entraînement.....	23
4. Sortie piscine	23



OBJECTIFS

L'objectif de ce document est de mettre à jour le plan de déconfinement qui couvrait les phases de la reprise des activités de la plongée sous-marine, en milieu naturel.

Le Conseil d'administration prend ses responsabilités par rapport à cette communication en réduisant, uniquement pour des raisons médicales, cette annonce en s'appuyant sur les spécialistes de nos commissions.

Le présent document, sollicité par le Cabinet de la Ministre des Sports, intègre l'évolution de la reprise de notre pratique sportive en Belgique. Le Gouvernement a marqué un changement radical d'approche. Désormais la liberté est la règle et les interdictions constituent l'exception.

Ce document se veut évolutif et sera ajusté lors des prochaines phases, au rythme de l'évolution de l'épidémie et des décisions du Conseil National de Sécurité.

L'aspect de la plongée 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 plongeur désireux de plonger à l'étranger devra s'informer des contraintes nationales et locales.

Le principe de base de précaution reste de mise. Il est donc 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.

Pour rappel, les recommandations du Conseil National de Sécurité sont les suivantes :

Pour mettre fin à la propagation du Coronavirus (Covid-19), il convient d'appliquer les gestes barrières suivants :

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

Les 6 règles d'OR :

- Le maintien des règles élémentaires d'hygiène (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains...);
- L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux;
- Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques;
- 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;
- Les contacts sociaux seront permis entre 15 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit;
- Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum de 15 personnes, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc...).





ACCUEIL DES PARTICIPANTS

Les activités sportives doivent se préparer tant par le plongeur que par le gestionnaire du centre de plongée ou le club d'accueil. Le contenu du présent chapitre se base notamment sur les recommandations de nos commissions médicales de ce 18/06/2020.

Les recommandations sont accessibles (site Internet), affichées et remises aux plongeurs.

Le centre de plongée ou club limite au maximum le nombre des membres du personnel présents à ce qui est strictement nécessaire au fonctionnement de la structure.

Le centre de plongée ou club limite l'accès à ses installations aux pratiquants et accompagnateurs indispensables à la pratique. Cette restriction se justifie par la volonté de participer à la limitation de propagation du virus.

Le centre de plongée ou club interdit l'entrée aux plongeurs 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 plongeurs en sollicitant les documents utiles à la pratique envisagée.

L'accès aux vestiaires et douches est soumis aux protocoles des infrastructures et des autorités locales, régionales et/ou nationales.

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 centre de plongée ou 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 est tenu compte des éléments suivants dans le cadre de cette organisation :

- Les locaux du centre de plongée ou du club doivent 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

Le centre de plongée ou le club 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, mise à l'eau, sortie de l'eau, debriefing...) 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.



Le centre de plongée ou le club :

- Doit rappeler aux plongeurs les obligations de désinfection des mains avant toutes manipulations du matériel mis à disposition.
- Doit offrir la possibilité d'un rinçage de l'équipement de plongée avant ou après usage. Ce rinçage ne s'effectue pas dans des bacs de rinçage collectif. Dans la négative, il a l'obligation d'en informer les plongeurs au préalable pour qu'ils puissent prendre les dispositions nécessaires.
- Évite de mettre du matériel de plongée à la disposition des plongeurs soit en location soit en prêt. Si ce service est malgré tout offert aux plongeurs, le centre de plongée ou le club a l'obligation de garantir la désinfection des accessoires mis à disposition dans des conditions optimales. Il doit limiter l'accès aux zones d'entreposage et distinguer de manière significative le matériel désinfecté de celui qui ne l'est pas encore.
- Garde un registre permettant le traçage sans équivoque du matériel mis à disposition et les dates et heures de la mise à disposition et des opérations de rinçage.
- N'autorise pas l'usage d'une embarcation pour la mise à l'eau des plongeurs (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.
- S'il est informé de l'utilisation de matériel commun par un plongeur, alors que ce dernier a été détecté porteur du COVID-19, veille à une désinfection en profondeur des composantes du matériel utilisé.

ANALYSE DE RISQUES DE LA DISPONIBILITÉ DE LA CHAÎNE MÉDICALE ET SÉCURITAIRE

La gestion des caissons de décompression entre dans les soins spécialisés. La disponibilité des caissons hyperbares est évolutive. Les plongeurs en tiennent compte dans leur analyse de risque préalable à l'activité envisagée.

PRISE EN CHARGE D'UN ACCIDENT DE PLONGÉE

Les pratiques générales de la prise en charge d'une victime d'accident de plongée 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 font usage du matériel de protection adéquat.

En cas de réanimation cardio-pulmonaire les insufflations ne sont pas effectuées, les intervenants se limitent 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 au plongeur en difficulté est à usage unique et est évacué dans des conditions de sécurité adéquates. Les détendeurs à la demande sont quant à eux désinfectés après utilisation.

Ce matériel doit être présent dans le centre de plongée ou au sein du club.

Aucune évacuation n'est organisée par des particuliers. Les centres régulateurs de secours gardent leur autorité.



PRATIQUE DE LA PLONGÉE

Outre l'aspect contraignant de la désinfection du matériel respiratoire, 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.

Pour permettre la reprise de la pratique de la plongée en Belgique, le plongeur dispose d'une bouteille de plongée équipée de deux sorties distinctes chacune équipée d'un détendeur indépendant. En cas de besoin, le détendeur non utilisé sert à l'assistance en air en cours de plongée.

Le principe du port du masque de protection reste imposé dans les opérations de gonflage. La prise d'air de la station de gonflage doit être disposée de manière qu'aucune contamination par cette voie ne puisse être possible.

Au moment de la prise en charge de la bouteille de plongée pour la gonfler, il est tenu compte des recommandations des commissions médicales Nelos-Lifras, reposant elles-mêmes sur la littérature internationale qui relèvent qu'un risque conséquent de contamination peut survenir lors des manipulations des robinetteries et des tuyaux de remplissage notamment par l'opérateur, mais aussi lors du transport.

Dès lors, il est imposé de respecter les protocoles de désinfection développés ci-dessus. Une attention est portée sur la désinfection des robinets et de la poignée de transport de la bouteille, à l'aide de tissu de désinfection à usage unique.

Chaque plongeur dépose sa bouteille au gonflage en respectant les règles de distanciation. Il quitte la zone pendant les manœuvres de gonflage. L'accès à la zone de remplissage est limité à l'opérateur.

La récupération du matériel gonflé se fait sur les instructions de l'opérateur selon un parcours aller/retour défini garantissant la distanciation sociale.

L'opérateur de gonflage met à disposition des tissus de désinfection à usage unique pour la récupération du matériel.

La vérification du matériel de plongée en mode pré-plongée est un moment délicat.

Il appartient une nouvelle fois de respecter les distances de sécurité. Ce contrôle s'effectue par chaque plongeur, pour son propre matériel, en présence du binôme. Cette manière de faire doit garantir que le binôme ne manipule aucune partie du matériel de son compagnon de plongée.

La reprise des activités de plongée se fait de manière progressive et prudente, en tenant compte des recommandations des commissions médicales.

La profondeur d'évolution reste celle des prérogatives du plongeur. Il est recommandé de ne pas dépasser la profondeur de 40 mètres, à l'étranger.

La Commission médicale autorise la plongée avec les paliers obligatoires et la réalisation d'exercices selon les recommandations des commissions.

Il est important de consulter les conditions spécifiques d'activités des commissions.

La reprise de la plongée doit être progressive. Les trois premières plongées sont 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.)

Le nombre de participants par groupe en présence d'un entraîneur (moniteur) reste limité mais elle évolue. Il est important de se tenir informé sur ce nombre.



OCCUPATION DES LOCAUX POUR LES COURS THÉORIQUES

La formation théorique s'envisage prioritairement par des cours à distance de type e-learning ou vidéo conférence. 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 portent en permanence un masque de protection. Chaque participant se munit de son masque/ses masques de confort, de son propre matériel d'écriture et de son matériel spécifique d'activité.

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

Le nombre de candidats est adapté au local.

Le moniteur/chargé de cours est dispensé du port du masque de protection pour autant qu'il respecte la distanciation.

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

Les poubelles ne sont pas disponibles.

Dans le respect de la limitation de la propagation du COVID-19, il est souhaité de limiter le rassemblement avant et après la formation théorique.

LA PRATIQUE « PISCINE »

Les piscines ont reçu les autorisations d'exploitation.

Les participants aux activités en piscine sont dès lors tenus à veiller au respect strict des mesures imposées par les gestionnaires de celles-ci de même que les consignes spécifiques figurant dans les conditions spécifiques des commissions concernées.

RESPONSABILITÉ 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.



Mise à jour au 18 juin 2020

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

Après quelques semaines de reprise progressive de la plongée, il est temps de réévaluer les recommandations de reprise.

Il est important d'évaluer en continu 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 aiguë 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.

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



lifras@lifras.be



www.lifras.be



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 18/06/2020. 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.

DÉFINITION DES GROUPES ET PROFILS DE RISQUE

Les trois groupes ci-dessous concernent tous les sportifs de la Ligue : plongeurs, apnéistes, nageurs avec palmes, hoccueyeurs sous-marins, adultes et enfants. Les conditions particulières par type de pratique sont détaillées plus bas. « plonger » est utilisé de manière générique pour l'activité sportive concernée, comme « plongeur » pour désigner le sportif.

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.
 - i. Utilisation d'un questionnaire orienté (cf annexe)
 - ii. Une épreuve d'effort avec mesure de la saturation en oxygène est un bon examen de « débrouillage » (évaluation simultanée des fonctions cardiaque et respiratoire) et est fortement recommandée. Une chute à l'effort de la saturation de plus de 5% sous la valeur de base, ou une mesure au repos à moins de 95% sont considérées comme anormales.
 - iii. Au moindre doute, et certainement chez les patients ayant été gravement malades, une épreuve fonctionnelle respiratoire (y compris DLCO, mesure de la diffusion du CO et donc de la capacité de ventilation par les alvéoles) et une échocardiographie (y compris la mesure des pressions artérielles pulmonaires) sont recommandées.
 - iv. La réalisation d'un CT-scanner pulmonaire est obligatoire chez les personnes ayant été gravement malades. Cet examen fournit une évaluation morphologique et non fonctionnelle. Pour les autres, la décision reviendra au médecin examinateur (pneumologue).
 - d) Plonger reste interdit jusqu'à réévaluation favorable.

Les activités en piscine sont également proscrites jusqu'à obtention de l'accord du médecin examinateur, lequel peut, à son appréciation le donner avant l'expiration du délai de 3 mois obligatoire pour les sorties en eau libre et en espace aquatique profond restreint (Nemo, ...)



GROUPE 2

- Plongeurs asymptomatiques mais ayant eu un test PCR ou antigénique positif
Une séropositivité IgG n'est ici pas considérée comme significative.
- 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 30 jours** après le test positif, ou après le premier contact avec la personne malade.
 - b) A l'expiration du délai de 30 jours, une reprise progressive de l'activité est autorisée sans obligation de réévaluation médicale.

GROUPE 3

Tous les autres plongeurs : peuvent recommencer prudemment à plonger 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.

CONDITIONS PARTICULIÈRES

1. CONCERNANT LA PLONGÉE « BOUTEILLES » ET RECYCLEUR

Les trois premières plongées seront effectuées comme « plongées de réadaptation », quel que soit le temps écoulé depuis la plongée précédente (maximum 30m, pas d'exercice, pas de palier obligatoire). La totalité de la plongée se déroulera sans palier obligatoire (à aucun instant de la plongée) requis par le moyen de décompression utilisé. Un palier de sécurité de 5 minutes à 5 m sera réalisé. La PpO₂ pendant ces plongées n'est pas limitée.

Après 3 plongées sans palier obligatoire, **et** sans aucun incident, **et** subjectivement confortables, seront autorisées les plongées :

- au-delà de 30m
- avec paliers obligatoires.
- Avec réalisation d'exercices **selon les recommandations des Commissions**
Il est, pour ceux-ci, recommandé de rester prudent. (efforts progressifs, distanciation sociale, ...)

Les plongées baptêmes et découvertes sont autorisées à condition que TOUS les encadrants aient effectué leur réadaptation (3 plongées) avec succès.

2. CONCERNANT LA PLONGÉE ENFANTS

La plongée enfants peut être reprise dès à présent, dans les mêmes conditions que la plongée adulte, et moyennant bien sûr le respect des conditions habituelles de température de l'eau, profondeur maximale et durée de la plongée. Il reste indispensable de pouvoir respecter les règles de distanciation sociale. Il va de soi que les dispositions légales doivent aussi être respectées.



3. CONCERNANT LA PLONGÉE EN APNÉE

L'apnée peut reprendre aux mêmes conditions que la plongée bouteille. Il est recommandé aux apnéistes de rester dans un premier temps largement en dessous de leurs performances habituelles, tant en terme de profondeur que de durée.

Lors des trois premières sorties, la profondeur sera limitée :

- Max 75% de la profondeur autorisée en fonction du brevet (donc si le brevet autorise 20m, ne pas dépasser 15m).
- Maximum absolu de 30m quel que soit le brevet

Après 3 séances sans aucun incident, et subjectivement confortables, la profondeur maximale autorisée peut à nouveau être atteinte, y compris progressivement au-delà de 30m.

La compétition est actuellement interdite.

4. HOCKEY SUBAQUATIQUE

Les piscines étant actuellement fermées, la pratique du HSA est actuellement impossible.¹

Un hockeyeur du groupe 1 doit faire le même bilan qu'un plongeur. Pour ceux des deuxième et troisième groupes, nous manquons encore de retours quant à la pratique des sports intenses après coronavirus. La compétition est actuellement interdite.

5. NAGE AVEC PALMES

Même approche que les plongeurs pour les activités en eau libre. Attention au fait qu'un nageur est aussi exposé au risque (potentiellement augmenté suite à une infection Covid-19, même asymptomatique), d'œdème pulmonaire d'immersion, ce risque étant encore majoré par l'utilisation du tuba. Nous recommandons donc un effort d'intensité sous-maximale lors des trois premières séances.

La pratique en piscine reste impossible jusqu'à leur réouverture¹. La compétition est actuellement interdite.

6. CONCERNANT LA VALIDITÉ DES ECG

Compte tenu des informations disponibles et de l'importance des risques encourus en plongée sous-marine suite à une pathologie cardiaque non diagnostiquée à temps, il n'apparaît pas opportun d'accorder une prolongation de validité aux ECG qui auraient dû être renouvelées pendant le confinement.

Il appartient donc aux plongeurs concernés de repasser l'ECG nécessaire AVANT de se remettre à plonger.

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

¹ Révisé par le CNS le 25/06/2020.



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.

- Enfin, nous recommandons le plus fermement, de ne plonger que très conservativement dans un premier temps.
- Les centres hyperbares recommandent depuis le début aux plongeurs de faire valoir leur bon sens et de ne pas s'exposer à des risques pour lesquels un traitement (premiers soins et éventuellement hyperbare) serait plus difficile et moins efficace qu'en temps normal. Leur disponibilité se normalise progressivement mais n'est pas encore au niveau normal.
- Nous attirons votre attention sur le fait que les recommandations de réanimation, par l'ERC et le BRS ont été adaptées (pas de ventilation sauf avec BAVU).
- Ces recommandations sont établies selon les connaissances disponibles au 18/6/2020. 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 Marie-Hélène Antoine Dr Henry De Broux

Dr. Michel de Heusch Dr. Olivier Goldberg

Dr Marc Hanesse

Dr Serge Mols

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

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



lifras@lifras.be



www.lifras.be



CONDITIONS SPECIFIQUES A LA REPRISE DES ACTIVITES

COMMISSION DE L'ENSEIGNEMENT

La plongée peut 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).
- 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.
 - ✓ Les exercices qui comportent une partie réa seront réalisés sans manœuvre de bouche-à-bouche, la victime et le sauveteur porteront un masque pendant la réalisation de l'épreuve qui se déroule en dehors de l'eau.
 - ✓ 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° Il est recommandé d'évoluer dans la courbe de no-déco de ses moyens de décompression.
- 7° 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 (repris ci-dessus).
- 8° Les sorties clubs sont autorisées dans le respect des gestes barrières.
- 9° Les entrainements en piscine sont autorisés dans les conditions d'occupation définies par le gestionnaire de la piscine et sans exercice de passage d'embout. Les passages de brevets de plongeurs sont donc suspendus jusqu'à nouvel ordre.



COMMISSION PLONGÉE ADAPTÉE

En complément des points repris dans le plan de déconfinement disponible sur le site Lifras (Qui s'adresse à l'ensemble des plongeurs, Lifras et autre), la reprise de l'activité par les plongeurs Adaptés Lifras est soumise aux points suivants.

- Les sorties clubs sont autorisées dans le respect des gestes barrières, en Belgique comme à l'étranger.
- 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. (15 mètres maximum, dans le respect des profondeurs autorisées par votre brevet, sans aucun exercice).
- La réalisation de TOUTES les épreuves pour l'obtention d'un brevet de plongeur adapté ou d'Encadrant / Moniteur PA est à nouveau autorisée ainsi que les plongées découvertes et les baptêmes des NB. Pour tous les exercices, une attention particulière sera portée au maintien de la distanciation sociale lors du briefing et des démonstrations en surface.
- Les PA non autonomes dans la préparation de leur matériel, leur capacité à s'équiper seul, à transporter leur matériel au bord de l'eau et pour s'équiper doivent être accompagné d'une personne de leur cercle familiale proche qui vit sous le même toit. Cette personne sera alors en charge de toutes les actions qui ne peuvent être réalisées par le PA. Cet accompagnant prendra en charge le PA depuis son arrivée sur le site jusqu'à la mise à l'eau et ensuite de la mise à l'eau jusqu'au départ du site. A défaut d'un membre du cercle familial proche, et en accord avec les décisions du CNS, une tierce personne peut assumer ce rôle pour autant que les 2 personnes répondent au nombre de personnes maximum admise de côtoyer en dehors du cercle proche. A ce jour, ce nombre est de 15 personnes.
- L'encadrant et/ou le moniteur réalisera son briefing, la vérification du matériel dans le respect de la distanciation sociale.
- L'encadrant et/ou moniteur devra avoir placé son masque sur le visage et son détendeur en bouche dès la prise en charge du PA au bord de l'eau. Il en sera de même pour le PA et le reste de la palanquée.
- Si l'encadrant/moniteur fait partie du cercle familiale proche et vivant sous le même toit, les restrictions relatives à la distanciation deviennent caduques sauf éventuellement vis à vis du troisième membre de la palanquée.
- 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.
- Toutes les épreuves en vue de l'obtention d'un brevet de plongeur/instructeur « scooter PA » sont suspendues jusqu'à nouvel ordre.

La plongée scooter Lifras est autorisée uniquement aux pratiquants brevetés dans la limite de leurs prérogatives de plongée. Toutefois, les Commissions de plongée technique et Plongée Adaptée recommandent de ne pas pratiquer la plongée « scooter ». Malgré tout, les pratiquants attacheront une attention particulière à la remontée en favorisant une remontée à la palme sans usage du « scooter ».

Moyennant le respect de l'ensemble des mesures de prévention générales COVID19, des limitations de la pratique reprises ci-avant ainsi que des règles définies par les centres de plongée, la pratique de la Plongée Adaptée peut reprendre à partir du 20 juin 2020 moyennant la réouverture des centres de plongée habituels.

Ces conditions seront réévaluées sur base des décisions du CNS et levée dès que possible. Elle dépend directement de la disponibilité de la chaîne des secours.

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





Nous sommes conscients du désagrément occasionné par ces mesures mais elles ont pour but d'assurer notre sécurité à tous. Merci d'informer vos plongeurs de ces dispositions.

Nous vous souhaitons une reprise de la plongée en douceur et en sécurité.

PS : Mesures du plan de déconfinement :

- La profondeur d'évolution reste celle des prérogatives du plongeur.
- La limite à 1b de la pression partielle de l'oxygène n'est plus d'application (décision ComMed du 17 juin). Les limites habituelles sont de nouveau d'application (entre 1,4b et 1,6b).
- Le plongeur évoluera, en fonction de son moyen de décompression, dans la courbe de non-décompression avec un NO-DECO time de minimum 15 min.
- Ces recommandations évolueront encore avec nos futures expériences dès nos premières plongées.

COMMISSION APNÉE

Nous insistons sur ce qui a déjà été mentionné par la Lifras pour l'ensemble des activités de plongée : **en cas de doute sur sa situation médicale il faut s'abstenir car 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.**

Les règles suivantes ont pour but de permettre aux plongeurs du groupe 3 de replonger en minimisant les risques.

- 1) Les gestes barrières, destinés à lutter contre la contamination, seront respectés.
- 2) L'apnée peut reprendre aux mêmes conditions que la plongée bouteille. Il est recommandé aux apnéistes de rester dans un premier temps largement en deçà de leurs performances habituelles, tant en terme de profondeur que de durée.
Lors des trois premières sorties, la profondeur sera limitée :
 - Max 75% de la profondeur autorisée en fonction du brevet (donc si le brevet autorise 20m, ne pas dépasser 15m).
 - Maximum absolu de 30m quel que soit le brevet.
 - Après 3 séances sans aucun incident, et subjectivement confortables, la profondeur maximale autorisée peut à nouveau être atteinte, y compris progressivement au-delà de 30m.
- 3) Jusqu'à nouvel ordre toutes les épreuves pour l'obtention des brevets et titres sont suspendues.
- 4) Nous insistons sur l'importance pour l'apnéiste de vérifier la disponibilité de la chaîne de secours dans le cadre de l'évaluation des risques de la pratique.
- 5) L'apnéiste qui est remonté fera sa récupération à distance de sécurité de son binôme. La préparation à l'apnée s'effectuera avec ou sans tuba mais à distance de sécurité préconisée.
- 6) Les apnéistes qui assurent la sécurité, garderont pendant toute la durée de l'activité le masque sur le visage et au maximum l'embout du tuba en bouche.
- 7) Dans le respect des conditions actuelles fixées par le gouvernement, la composition des palanquées sera la même pour une durée d'une semaine, pour autant que les membres fassent partie de la bulle individuelle des 15 personnes hebdomadaires. Cette mesure est valable jusqu'à modification des mesures de déconfinement.
- 8) Chacun veillera à la désinfection de tout le matériel qu'il a utilisé, à l'issue de la sortie.
- 9) La compétition est actuellement interdite.

Le Bureau de la Commission Apnée Lifras a décidé, jusqu'à nouvel ordre, de ne pas permettre la reprise des séances de théorie ou de pratique de l'apnée en local confiné. Il est recommandé de compenser cette interdiction par des séances théoriques ou des séances d'entraînement par vidéo-conférence.

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





COMMISSION PLONGÉE TECHNIQUE

La reprise de nos activités subaquatiques doit s'envisager qu'avec toutes les considérations particulières relatives à la méconnaissance des effets du CORONAVIRUS 19 sur notre physiologie. La situation est évolutive et il appartient aux pratiquants de se tenir informés de l'évolution de la pandémie et des recommandations médicales. La reprise envisagée s'effectue avec peu de visibilité et implique les plus grandes précautions.

Les considérations émises par les Commissions médicales Lifras et NELOS restent d'application de même que l'analyse de la disponibilité des chambres hyperbares. (ACHOBEL)

CONSIDÉRATIONS

Particulièrement pour les encadrants, mais également pour les pratiquants, il est important d'avoir un comportement exemplaire. Il est essentiel de respecter et de faire respecter l'ensemble des mesures prises par le Gouvernement pour enrayer la pandémie.

La Commission de plongée technique émet les considérations suivantes :

- 1) La reprise de l'activité doit s'effectuer d'abord en eau libre.
- 2) Elle doit se faire de manière progressive (3 plongées de réadaptation, profondeur maximum de 30 mètres, temps de plongée de maximum une heure, pas de paliers obligatoires, un palier de sécurité de 5min à 5m).
- 3) Il faut réduire l'effort avant, pendant et après la plongée.
- 4) Les plongées à décompression sont autorisées (après avoir effectué les 3 plongées de réadaptation sans incident et s'être senti confortable dans l'eau). Il est recommandé d'évoluer dans la courbe de no-déco de ses moyens de décompression.
- 5) Il est imposé de limiter l'occupation des sites de plongée dans le respect des recommandations du gestionnaire du site (avant et après l'activité). Il est essentiel d'espacer les mises et les remontées de l'eau.
- 6) Les cours théoriques en présentiel peuvent reprendre dans le respect des règles de distanciation. Toutefois, les cours à distance sont encouragés.
- 7) Toutes les épreuves en vue de l'obtention d'un brevet de plongeur/instructeur sont autorisées à l'exception des échanges d'embout (redondance est obligatoire) et les exercices de remontée. Le moniteur adaptera le protocole pour simuler un échange de détendeur sans respiration sur le détendeur du binôme.
- 8) Le respect des règles de distanciation sociale, lavage des mains, désinfection, port du masque de protection sont imposés lorsque le plongeur n'est pas équipé.
- 9) La prise en charge d'un accident de plongée s'effectue selon les pratiques générales. Les risques de contamination existent dans les gestes qui sauvent. En cas d'intervention, 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 en plaçant un dispositif de protection sur le nez et la bouche de la victime.
- 10) La profondeur maximale autorisée est fixée à 40 mètres.
Il est recommandé de ne pas dépasser la profondeur maximale de 40 mètres à l'étranger.
Le plongeur respectera les prérogatives de son brevet.
- 11) Le temps maximum de plongée est fixé à 1 heure.
- 12) La limite à 1b de la pression partielle de l'oxygène n'est plus d'application (décision ComMed du 17 juin).
Les limites habituelles sont de nouveau d'application (entre 1,4b et 1,6b).
- 13) Le contrôle pré-plongée doit s'effectuer en prenant les distances de sécurité et sans manipulation du matériel du binôme.



PLONGÉE SOUTERRAINE

Toutes les épreuves en vue de l'obtention d'un brevet de plongeur/instructeur de plongée souterraine sont autorisées à l'exception des échanges d'embout et les exercices de remontée.

La plongée souterraine, notamment par la localisation des mises à l'eau mais également par la nécessité occasionnelle de portage, nécessite une bonne condition physique. Le pratiquant veille avant la reprise à avoir acquis une condition physique permettant une pratique aisée de cet aspect de la préparation de la plongée.

L'aspect de l'analyse de risques de la pratique de la plongée souterraine doit être particulièrement prise en compte : disponibilité des divers intervenants de la sécurité et notamment « SPELEO SECOURS ».

La plongée souterraine en CCR est autorisée dans les mêmes conditions que la plongée en CCR dont les instructions figurent ci-après.

Le nombre maximum de pratiquants en même temps au même endroit est limité à la configuration du site dans le respect des règles de distanciation.

LA PLONGÉE « TRIMIX »

La pratique de la plongée « trimix » Lifras est suspendue en Belgique et à l'étranger dans l'attente de la possibilité de pouvoir replonger au-delà de 40m.

Toutes les formations pratiques en vue de l'obtention d'un brevet de plongeur/instructeur « trimix » restent suspendues jusqu'à nouvel ordre.

LA PLONGÉE UTILISANT UN « SCOOTER »

Toutes les épreuves en vue de l'obtention d'un brevet de plongeur/instructeur « scooter » sont autorisées à l'exception des échanges d'embout et les exercices de remontée.

La plongée scooter Lifras est autorisée uniquement aux pratiquants brevetés dans la limite de leurs prérogatives de plongée. Toutefois, la Commission de plongée technique recommande de ne pas pratiquer la plongée « scooter ».

Malgré tout, les pratiquants attacheront une attention particulière à la remontée en favorisant une remontée à la palme sans usage du « scooter ».

LA PLONGÉE « SIDEMOUNT »

Toutes les épreuves en vue de l'obtention d'un brevet de plongeur/instructeur de plongée sidemount sont autorisées à l'exception des échanges d'embout et les exercices de remontée. Le moniteur adapte le protocole pour simuler un échange de détendeur sans respiration sur le détendeur du binôme.

La plongée sidemount s'effectue selon les conditions reprises ci-dessous :

- Le plongeur sidemount (2 bouteilles) est équipé d'un troisième second étage à usage exclusif du binôme si nécessaire. En absence d'un troisième second étage, le plongeur sidemount (2 bouteilles) limitera son activité avec un binôme équipé également en sidemount (2 bouteilles). Le plongeur sidemount (mono bouteille) suivra les règles générales du PLAN DE DECONFINEMENT soit disposer d'une bouteille de plongée équipée de deux sources d'air respirable. En cas de besoin, le détendeur non utilisé servira à l'assistance en air en cours de plongée.

LA PLONGÉE CCR

La plongée au CCR suit les conditions édictées dans les considérations générales du point 2 à 13.



FABRIQUANT DE MÉLANGES

Tous les cours théoriques et exercices pratiques en vue de l'obtention d'un brevet de plongeur/instructeur de fabricant de mélanges sont autorisés.

La fabrication de mélanges s'effectue en suivant les recommandations de la pratique habituelle complétées par les aspects suivants si la fabrication est réalisée pour le compte de tiers ou en formation :

- Les procédures d'hygiène personnelle et de distanciation doivent être respectées.
- Une attention particulière doit être portée sur l'utilisation de désinfectant à base d'alcool y compris les solutions hydroalcooliques pour les mains lors des manipulations de mélanges notamment.
- Le principe du port du masque de protection reste imposé dans les opérations de mélanges.
- La désinfection s'impose lors des manipulations de la bouteille et des tuyaux de remplissage par l'opérateur mais aussi lors du transport à l'aide d'un tissu à usage unique.
- L'accès à la zone de fabrication de mélanges est limité à l'opérateur.

COMMISSION NAGE AVEC PALMES

ACCUEIL DES PARTICIPANTS

Les activités de nage avec palmes doivent être préparées tant par le sportif que par le club.

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.

L'accès aux vestiaires et douches est soumis aux protocoles des infrastructures et des autorités locales, régionales et/ou nationales.

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

- Les locaux des infrastructures d'accueil des nageurs doivent 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 présente au bord de l'eau muni de son matériel de nage.

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





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

- Doit rappeler aux nageurs les obligations de désinfection des mains avant toute manipulation du matériel mis à disposition.
- Doit 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'autorise 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'autorise 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.
- Veille, 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.
- Veille à former des groupes homogènes.
- Veille 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)
- Veille à ce que les collations et l'hydratation soient individuelles.

L'intensité de la séance est 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.

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 est limité au strict nécessaire.

Pour éviter tout rassemblement, les séances sont 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 doit être respecté autour de l'entraîneur

Le nageur doit 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 est à respecter, et de 10 mètres en hyperventilation. Pour la pratique en piscine, la réglementation de la pratique locale doit être respectée.

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

LA PRATIQUE « PISCINE »

La pratique de la nage avec palmes en piscine peut reprendre dans le cadre de ce qui est imposé par les autorités locales régionales et/ou nationales

Les participants aux activités en piscine sont 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.



COMMISSION HOCKEY SUBAQUATIQUE

La Commission Hockey Subaquatique souhaite attirer l'attention de ses membres sur les recommandations de la Commission médicale. Les joueurs de hockey subaquatique se conforment aux consignes sanitaires édictées par le centre sportif fréquenté en respectant également les présentes consignes. Chaque club peut enrichir ses règles selon les caractéristiques spécifiques des infrastructures à disposition.

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.

STRATÉGIE

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 suivons les recommandations de la nage avec palmes.

A ce jour, l'ouverture des piscines est annoncée sans que les conditions pratiques ne soient précisément définies. L'activité peut reprendre dans le cadre de ce qui est imposé par les autorités locales régionales et/ou nationales

PROPOSITIONS

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

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. Les recommandations sont accessibles (site Internet), affichées et remises aux hockeyeurs.

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

Le club limite 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 interdit 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 est 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.

L'accès aux vestiaires et douches est soumis aux protocoles des infrastructures et des autorités locales, régionales et/ou nationales..

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



PRATIQUE EN PISCINE DU HOCKEY SUBAQUATIQUE

La reprise des activités de hockey subaquatique se fait de manière progressive et prudente, en tenant compte des recommandations de la commission médicale Lifras. Les exercices sont 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.

A ce jour, l'ouverture des piscines est annoncée sans que les conditions pratiques ne soient précisément définies. L'activité peut reprendre dans le cadre de ce qui est imposé par les autorités locales régionales et/ou nationales. 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 :
 - Ne pas se présenter à l'entraînement en cas de symptômes Covid au cours des deux dernières semaines.
 - 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.
 - 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.

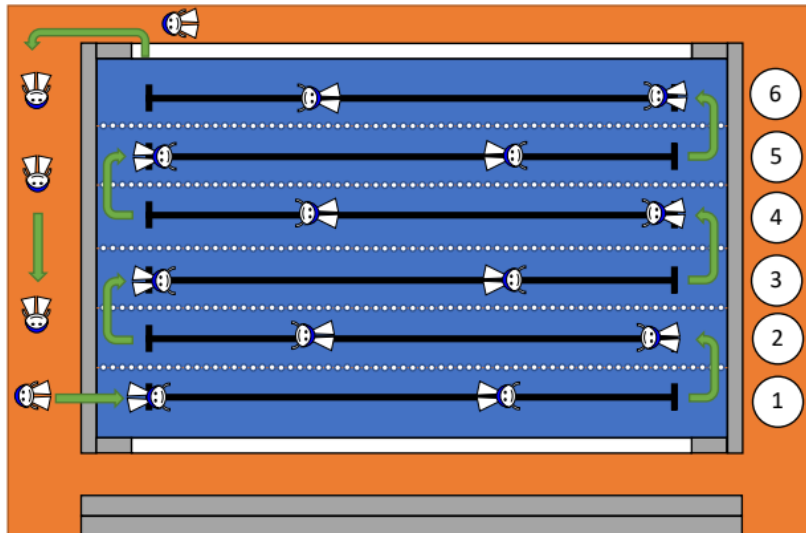
2. ARRIVÉE EN PISCINE

- Accueil
 - Arriver max 10min avant le début de l'entraînement dans l'infrastructure de la piscine.
 - Porter son maillot en-dessous de ses vêtements.
 - Les membres devront se désinfecter les mains (le club devra prévoir du gel hydroalcoolique).
 - Porter un masque en tissu ou chirurgical jusqu'au bord de la piscine (prévoir un 2e 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 Covid 19 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 serpentín 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).



Source : Barramoenda Training 19.05.20 (club NL de hockey subaquatique)

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

4. SORTIE PISCINE

La possibilité d'accès aux douches et aux vestiaires est 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.