

CORONAVIRUS ET PLONGÉE

COMPRENDRE POUR MIEUX SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

Alain FORET



www.plongee-plaisir.com

18/05/2020

Le coronavirus SARS-CoV-2, est apparu fin 2019 dans la ville de Wuhan (Chine) puis s'est propagé dans le monde entier, causant une pandémie. A ce jour, il n'existe **ni traitement ni vaccin**. Les recherches sur un vaccin pourraient aboutir, au mieux, mi-2021.

La prévention (gestes barrière, distanciation, tests puis isolement des porteurs du virus) est donc le moyen d'action essentiel contre le coronavirus afin de casser les chaînes de transmission.

Avant des reprendre la plongée (scaphandre, recycleur, apnée) assurez-vous que :

- vous ne risquez pas de transmettre le virus (et prenez vos précautions afin éviter d'être contaminé) ;
- votre état de santé est compatible et, si c'est le cas, reprenez progressivement.

Dans le cadre de la pratique, vous devrez adopter des **mesures d'hygiène, de distanciation** et des **gestes barrière** stricts. L'utilisation de **vos propres matériels**, sans l'échanger avec d'autres, doit être privilégié.

1 TRANSMISSION DU SARS-CoV-2

Les coronavirus sont transmis¹ par :

- contact (sujet infecté, objets, surfaces, [embouts, masques, ... en plongée]) ;
- inhalation de gouttelettes (toux, éternuement) ;
- inhalation d'aérosols, principalement lors d'efforts importants (course, vélos, ...).

Vecteur de transmission	Prévention
Contact, sujet infecté	Distanciation ² : au moins 1 m.
Contact : objets, surfaces puis se toucher la bouche, le nez, les yeux	Ne pas toucher, dans tous les cas se laver correctement les mains régulièrement ou utiliser du gel hydro-alcoolique, désinfecter les surfaces avec un produit virucide (62-71% d'éthanol - alcool modifié à 70 ¹ ou eau de Javel).
Contact : embout, masque	Nettoyage (détergent) et désinfection (norme EN 14776). Masque : pas de bac de rinçage collectif, éviter la salive.
Inhalation de gouttelettes (toux, éternuement)	Port d'un masque pour protéger les autres de ses projections ... au cas où. Distanciation ² : au moins 1 m.
Inhalation d'aérosols	Mesures de distanciation accrues (10 m, 4 m, 2 m ² , 4 m ²) et port du masque lorsque cela est possible.

¹ https://www.pasteur-lille.fr/fileadmin/user_upload/coronavirus_fiche_conseil.pdf

² Directives de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

2 SURVIE DU SARS-CoV-2

« La survie du SARS-CoV-2 dans l'environnement n'est pas connue mais pourrait s'apparenter à celle d'autres coronavirus. La durée de survie est conditionnée par plusieurs paramètres comme le type de support, l'humidité résiduelle, la température, la quantité de liquide biologique et la concentration virale initiale. Par analogie avec les données rapportées pour d'autres coronavirus, la durée de survie de SARS-CoV-2 sur un support pourrait aller, selon la nature des matériaux et la quantité de virus déposée, **de 2 heures à 9 jours à température ambiante.** »¹

Le coronavirus survivrait dans l'eau de mer, mais uniquement quelques minutes (des études sont en cours).

SURFACE	DELAI DE SURVIE DU CORONAVIRUS
 Papier**	3 heures 
 Cuivre*	4 heures 
 Carton*	24 heures 
 Bois **	2 jours 
 Tissu**	2 jours 
 Acier Inoxidable*	2-3 jours 
 Plastique (propylène)*	3 jours 
 Verre (cristal)**	4 jours 
 Billets**	4 jours 
 Partie extérieure d'un masque**	7 jours 

* De 21 à 23°C à 40% d'humidité relative ** A 21°C et à 65% d'humidité relative

Source : New England Journal of Medicine ; The Lancet Microbe

¹ https://www.pasteur-lille.fr/fileadmin/user_upload/coronavirus_fiche_conseil.pdf

VOTRE SANTÉ (ET CELLE DES AUTRES) AVANT TOUT

« Le SARS-Cov 2 a été identifié en janvier 2020. Les premières descriptions de la maladie CoVID-19 ne remontent qu'à fin 2019. Les recommandations qui peuvent ou qui ont pu être formulées concernant la reprise des activités sportives et subaquatiques ne reposent pas sur des données médicales solides de ce fait; l'évolution et les séquelles en particulier de cette maladie ne sont pas encore bien connues. » CMPN-FFESSM <http://medical.ffessm.fr/?p=1752>

Le fait que des personnes asymptomatiques aient pu subir des atteintes pulmonaires, cardiaques ou rénales sans s'en rendre compte doit inciter à la plus grande prudence.

PUIS-JE PRATIQUER MON ACTIVITÉ SUBAQUATIQUE AUJOURD'HUI ?

Commission Médicale et de Prévention Nationale (CMPN) de la FFESSM

1) Si vous présentez ou avez présenté durant ces 15 derniers jours un ou plusieurs des signes suivants :

- Température > 38°C ou impression de fièvre (frissons/sueurs) ;
- Gêne respiratoire, essoufflement inhabituel ;
- Toux ;
- Crachats ;
- Diarrhée ;
- Coubatures hors contexte de pratique sportive ;
- Modifications du goût et/ou de l'odorat ;
- Fatigue importante et inhabituelle ;
- Maux de tête inhabituels ;
- Nez qui coule.

2) Si vous étiez en contact étroit¹ avec une personne ayant présenté l'un de ces signes ou diagnostiqué CoVID-19 positif durant ces 15 derniers jours.

3) Si vous avez été diagnostiqué CoVID-19 positif durant des 5 dernières semaines².

**ALORS,
NE PRATIQUEZ PAS
AUJOURD'HUI
et consultez votre
médecin avant de
pratiquer votre activité
préférée.**

**Dans tous les cas,
ne pratiquez pas
l'automédication.**

En savoir plus :

- medical.ffessm.fr
- medsubhyp.fr

¹ Contact à risque (Haut Conseil de la Santé Publique) : toute personne ayant partagé le même lieu de vie que le cas confirmé ou probable ; ayant prodigué ou reçu des actes d'hygiène ou de soins ; ayant partagé un espace confiné (bureau ou salle de réunion, véhicule personnel, ...) pendant au moins 15 minutes avec un cas ou étant resté en face à face avec un cas durant plusieurs épisodes de toux ou d'éternuement ; étant élève ou enseignant de la même classe scolaire (maternelle, primaire, secondaire, groupe de travaux dirigés à l'université) ; ayant eu un contact direct avec un cas, en face à face, à moins d'1 mètre, quelle que soit la durée (ex. conversation, repas, flirt, accolades, embrassades). En revanche, des personnes croisées dans l'espace public de manière fugace ne sont pas considérées comme des personnes-contacts à risque.

² La contagiosité précède l'apparition des signes. Des portages sur des durées longues ont été décrits. Les difficultés de respect strict des mesures barrières conduisent à préconiser une durée d'éviction de la pratique de 5 semaines à partir de la date présumée de contact.

VISITE MÉDICALE : PRÉVENTION DES RISQUES

« Le confinement dans le cadre de cette situation particulière qu'est la pandémie de CoVID-19 a eu un impact certain pour une partie de la population :

- On ignore l'impact d'une atteinte sur le risque d'accidents sportifs, notamment cardio-respiratoires, de désaturation pour les plongeurs, de syncope hypoxique chez l'apnéiste ...
- La sédentarité induite par le confinement pour bon nombre d'entre nous impose une reprise progressive de nos activités afin de limiter les risques de blessures, d'accident cardio-vasculaire ou d'accident de plongée.
- Enfin, les pratiquants qui ont des problèmes de santé chroniques ou prennent habituellement un traitement ont pu voir leur problème de santé déstabilisé au cours de cette période. »

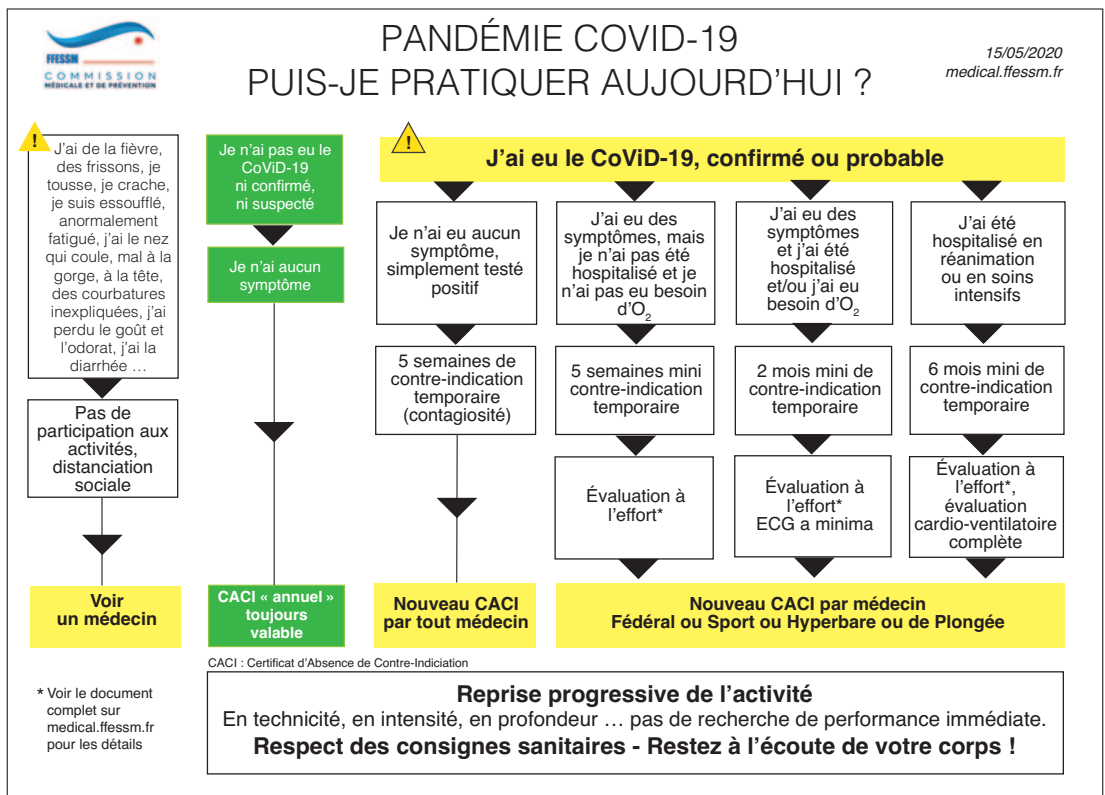
Dans ce contexte, le ministère des Sports :

- impose une visite médicale, avant le reprise, si vous avez contracté le CoVID-19 ;
- conseille une consultation médicale si votre activité physique a été très modérée durant le confinement et/ou si vous présentez une pathologie chronique.

La commission médicale et prévention nationale (CMPN) de la FFESSM préconise une visite (ou une téléconsultation) médicale de reprise de vos activités fédérales, même si vous n'avez pas eu de signe de Covid-19 :

- En particulier si avez une Affection de Longue Durée (ALD), si vous êtes en surpoids ou si vous avez plus de 65 ans (afin d'envisager les risques spécifiques face à l'épidémie de CoVID-19) ;
- En particulier si vous êtes suivi pour un problème de santé chronique : il faut vous assurer que votre pathologie est stable.

En savoir plus : <http://medical.ffessm.fr/?p=1752>



CONSEIL AUX PRATIQUANTS : UNE REPRISE PROGRESSIVE

Si votre état de santé vous permet de reprendre la plongée, vous devez le faire de manière progressive, en matière d'effort, de conditions de plongée et surtout, de **sévérité de la désaturation**, c'est à dire de quantité d'azote à éliminer au cours de la remontée et dans les heures qui suivent votre sortie de l'eau. Vous devez limiter non seulement votre profondeur mais également votre temps de plongée et le nombre de plongées (tout en veillant à attendre au moins 3 à 4 heures entre deux plongées). Un corps humain n'est pas une éprouvette dans un laboratoire de physique et ne réagit pas de la même manière selon qu'il y ait peu ou beaucoup de gaz inerte (azote) à éliminer. La dangerosité des plongées de reprise du mois de mai dans l'Hexagone (voir la vidéo Plongée Plaisir disponible ici : <https://youtu.be/v0FTD8CnoDk>) est encore augmentée par l'épisode de la CoViD-19 qui peut atteindre les poumons, le cœur, les reins ou encore le système nerveux, de manière silencieuse.

Le respect des consignes d'un ordinateur de plongée (**même en utilisant les facteurs de prudence**) ne vous protège pas lorsque vous vous situez en dehors des hypothèses du modèle de désaturation. C'est le cas lorsque :

- vous reprenez l'activité après une période où vous êtes resté sédentaire ;
- vous consommez plus d'air que d'habitude (retour à la plongée, effort, froid, stress) ;
- vous éliminez moins bien l'azote qu'à l'accoutumé (votre corps doit s'y réhabituer peu à peu, au fil des plongées) ;
- votre cœur s'adapte plus ou moins bien à l'afflux sanguin au thorax (jusqu'à 0,7 litre) lié à toute immersion avec un risque accru de problème cardiaque en immersion ou d'œdème pulmonaire d'immersion pour les sujets à risque ;
- votre profil de plongée n'est pas idéal (remontée trop rapide, dents de scie, yo-yo, ...) ;
- votre comportement n'est pas adapté (ex. Valsalva au palier).

Que ce soit pour réhabituer votre corps ou pour reprendre vos repères (matériel, équilibre, ventilation, sensations, ...) une reprise progressive est essentielle.

L'idéal est une remise en forme préalable (course, vélo, ...) puis de plonger d'abord par faible profondeur, sur une durée relativement courte et sans entrer dans les paliers, tout en restant particulièrement à l'écoute de vos sensations.



CONSEILS AUX PRATIQUANTS

15/05/2020
medical.ffessm.fr

SOUS L'EAU, ÉCOUTEZ VOS SENSATIONS

▶ En plongée, si vous sentez des signes anormaux

- Essoufflement inhabituel
- Gêne respiratoire
- Douleur dans la poitrine
- Impression d'irrégularité du cœur, palpitations
- Toux
- Sensations de malaise / mal être
- Fatigue inhabituelle

▶ **Stoppez votre activité,
signalez-le
et sortez de l'eau.**

Pas d'automédication, il faut consulter votre médecin en cas de signe anormal.

Que ce soit afin d'éviter d'endommager l'équipement de plongée, pour le protéger d'un vieillissement prématuré ou pour **éviter la transmission de maladies**, les opérations de nettoyage, de désinfection, de rinçage et de séchage sont essentielles.

La pandémie provoquée par le coronavirus SARS-CoV-2 met ce sujet sur le devant de la scène, avec une attention toute particulière portée à la procédure de désinfection, déjà en œuvre depuis de nombreuses années. Rappelons que celle-ci doit être réalisée sur un matériel propre, c'est à dire préalablement nettoyé de manière minutieuse. La désinfection doit être réalisée avec un produit répondant aux normes de virucidie (EN 14476), dans le strict respect du dosage, de son application sur tous les éléments et du temps de contact (chronomètre).

Si une attention particulière doit être portée au matériel en contact avec de la salive (embouts de détendeur, embouts de tuba, embout de gilet, masque), l'ensemble du matériel (gilet, combinaisons et accessoires) est concerné.

Plongée plaisir

Nettoyage et désinfection

Présentation simplifiée et imagée, échelle non respectée : virus et bactéries sont microscopiques.

En recouvrant les germes (virus, bactéries), les salissures se comportent comme une barrière contre la désinfection.

Salissures organiques : salive, sécrétions, mucus, ...

Salissures inorganiques : sels, sable, boues, ...

1 Retirer les salissures.
Lavage (détergent de type eau savonneuse), brossage et rinçage intermédiaire.
Brossage : Embouts, masque, ... (déloger les particules des anfractuosités)

2 Eliminer les virus, bactéries, champignons (levures, moisissures), ...
Désinfection, produit spécifique : bactéricide, fongicide et virucide.
Normes : EN 14476, EN 1040, EN 13697, EN 13727, EN 14561, ...
Application : minutieuse.
Méthode : trempage ? spray ?
Concentration : à respecter.
Temps de contact : à respecter.

3 Rinçage final et séchage.

Bactéries Champignons Virus

Surface nettoyée des salissures mais non désinfectée.

Surface nettoyée ET désinfectée.

DETERGENT

DESINFECTANT

Respecter les consignes de la notice

© Alain Foret www.plongee-plaisir.com

CONSEILS



Si les opérations de lavage et de désinfection peuvent s'effectuer dans des bacs collectifs (avec une eau renouvelée régulièrement), les opérations de rinçage doivent être individuelles, avec un jet d'eau ou dans des récipients individuels de type sac de courses ou cabas étanche.

A titre individuel : n'utilisez pas votre salive pour éviter de la buée dans les masques de location (et l'éviter pour votre propre masque) : la jupe et la vitre du masque échangent avec le nez et les yeux, points potentiels d'entrée du virus.

De plus, supprimez l'utilisation des seaux de rinçage collectif des masques où salives, mucus et autres substances vecteurs du virus peuvent se mélanger.

Liste de produits (principe actif)

L'Environmental Protection Agency (USA) a mis à jour une liste de produits désinfectants contre le SARS-CoV-2, sous réserve d'une utilisation respectant un certain protocole (dilution et temps d'action).

Hypochlorite de sodium (eau de Javel, bleach en anglais)

L'eau de Javel est un produit bactéricide, fongicide et virucide, y compris pour le coronavirus¹, reconnu comme tel par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)², mais facilement inactivé par les matières organiques³, **d'où l'importance de l'opération de nettoyage préalable à celle de désinfection.**

L'Institut Pasteur indique que « les coronavirus humains sont détruits par (...) de l'hypochlorite de sodium (eau de javel) »⁴ dès 0,1% (pouvant aller jusqu'à 0,5% selon les usages) ». De son côté, l'OMS recommande un temps de trempage de 30 minutes dans une solution à 0,05% (500 ppm). Faisant référence aux préconisations de l'OMS, Divers Alert Network (DAN) recommande une dilution à 0,1% (1 000 ppm) avec un temps de trempage supérieur à 15 minutes⁵.

Ammoniums quaternaires

Les composés d'ammoniums quaternaires sont détergents et désinfectants, efficaces contre les bactéries, les champignons et les virus dont le coronavirus SRAS-CoV-2¹. Ils sont d'ailleurs d'utilisation courante dans les produits désinfectants ménagers.

En plongée, de nombreux fabricants proposent ce type de produit, généralement utilisable à une concentration de 0,5%.

Peroxyde d'hydrogène (eau oxygénée)

Un produit comme le peroxyde d'hydrogène est efficace, mais doit être appliqué, pour la plongée (embouts, masques), en spray, ce qui suppose d'être minutieux pour que toutes les parties de l'équipement, internes et externes, soient en contact avec le produit. De plus ce produit, comme l'eau de Javel, **ne passe la norme de virucidie EN 14776 qu'en conditions de propreté. Ce qui interdit de se contenter d'un jet d'eau sur le matériel puis de l'application en spray de peroxyde d'hydrogène.** Le matériel doit réellement avoir été nettoyé (lavage, brossage) puis rincé, avant application du spray (temps d'action : voir notice).

RÈGLES D'HYGIÈNE

Que ce soit à titre individuel ou en structure, vérifiez que :

- une réelle opération de **nettoyage** a lieu avant la désinfection ;
- le produit de désinfection est virucide (norme EN 14476, voir affichages et/ou notice) ;
- la dose du produit correspond aux consignes d'utilisation (notice) ;
- le temps de trempage (ou d'exposition si c'est un spray) est respecté ;
- l'équipement est réellement en contact avec le produit, **sur toutes ses parties** (attention si plusieurs combinaisons sont les unes sur les autres, certaines risquent d'être mal lavées).

Si possible, évitez de mélanger les équipements.

¹ Lai MYY, Cheng PKC, Lim WWL. *Survival of Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus*. Clinical Infectious Diseases. <https://academic-oup-com.proxyiub.uits.iu.edu/cid/article/41/7/e67/310340>

² Organisation Mondiale de la Santé, *Annex G: Use of disinfectants: alcohol and bleach*. *Infection Prevention and Control of Epidemic- and Pandemic-Prone Acute Respiratory Infections in Health Care* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK214356/>

³ Kampf G, Todt D, Pfaender S, Steinmann E. *Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents*. Journal of Hospital Infection. 2020Mar;104(3):246–51

⁴ https://www.pasteur-lille.fr/fileadmin/user_upload/coronavirus_fiche_conseil.pdf.

⁵ <https://www.daneurope.org/> (Il nous semble que la valeur de 1% indiquée sur le site de DAN Europe est une erreur de transcription).

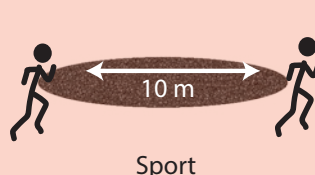
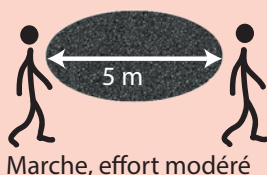
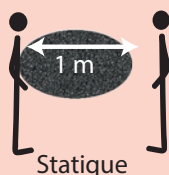
Eau savonneuse

L'eau savonneuse a une action détergente efficace contre le coronavirus à la **condition de pouvoir frotter ou brosser les surfaces**, ce qui est impossible à faire dans les parties difficilement accessibles des embouts, des tubas, des détendeurs, des boucles respiratoires (recycleurs) et des masques. Attention toutefois : l'action de l'eau savonneuse, même en frottant ou en brossant, n'est **pas efficace contre d'autres risques, comme par exemple les hépatites**.

DAN indique à ce propos : « Le savon et l'eau (...) doivent être combinés à une action mécanique pour être totalement efficaces. Le trempage des équipements de plongée dans de l'eau savonneuse seule n'est pas une méthode de désinfection efficace. Si l'eau savonneuse était combinée à une action mécanique, elle s'avérerait théoriquement plus efficace. Cependant, certaines parties de l'équipement de plongée ne sont pas facilement accessibles sans démontage, comme l'intérieur d'un détendeur. **Comme l'air expiré traverse l'intérieur d'un détendeur et entre en contact avec le diaphragme, le bras de levier et d'autres surfaces internes, il peut être préférable de tremper le détendeur dans une solution désinfectante.** » L'eau savonneuse peut donc être utilisée sur du matériel peu contaminé, avec toutes les surfaces accessibles, permettant de frotter et de brosser. Pour les détendeurs, embouts de gilets, tubas et masques, cette opération est nécessaire mais insuffisante et doit être complétée par une désinfection avec un produit virucide respectant la norme EN 14776.

6

MESURES RELATIVES À LA PLONGÉE



En dehors même de la plongée, différentes mesures de distanciation sont en application selon les situations : transports, travail, sport individuel ...

Elles sont dictées par les 3 risques de contamination cités dans le point 1 :

- contact (mains puis contact avec le visage, la bouche, le nez, les yeux) ;
- gouttelettes (toux, éternuements) ;
- aérosols (ventilation plus ou moins forte, d'où une distanciation accrue en cas d'activité sportive).

Les mesures d'application ont été publiées, en distinguant celles qui pouvaient être générales (*Guide de recommandations sanitaires à la reprise sportive*) et celles spécifiques à chaque activité (*Guide d'accompagnement de reprise des activités sportives*).

Ces guides sont disponibles en téléchargement sur le site sports.gouv.fr (seuls les documents du ministère des sports font foi).

De manière générale, les activités doivent se dérouler :

- En plein air ;
- Avec 10 personnes maximum (et des mesures de distanciation) ;
- Sans accès aux vestiaires ;
- Sans contact.

Résumé des principales dispositions relatives à la plongée

Accueil des pratiquants

- Adapter la chaîne d'accueil de la structure aux règles d'effectifs et de distanciation interpersonnelle (pas de rassemblement supérieur à 10 personnes, espacement interpersonnels suffisant dans les locaux et les bateaux utilisés) ;
- Limiter l'accueil aux seuls pratiquants (sans accompagnants) ;
- Organiser le cas échéant les rendez-vous sur site d'embarquement pour suspendre l'utilisation de véhicules collectifs (utilisation des véhicules personnels des pratiquants pour la réalisation des navettes) ;
- Organiser un chemin de circulation dans les locaux supprimant les croisements de personnes et interdire l'accès aux vestiaires ;
- Rappeler par affichage les consignes et les gestes « barrière » ; proposer du gel à l'entrée des structures ;
- Favoriser les procédures sans contact ;
- Utiliser les outils numériques pour la délivrance des brevets ou attestations ;
- Pour les personnes ayant présenté les signes cliniques d'infection au Covid-19 ou ayant fait l'objet d'une détection virale par prélèvement, produire un certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) avant toute pratique.

Transport en bateaux

Rappel : Embarquer et accéder à la mer hors des plages ou lieux interdits au public.

- Effectif de 10 personnes maximum (encadrement compris) et espacement d'1 mètre entre chaque pratiquant pendant le transport en bateau (*Guide d'accompagnement de reprise des activités sportives*).
- Ne pas embarquer plus de 10 passagers (mer Méditerranée) ;
- Ne pas s'éloigner à plus de 54 milles marins (environ 100 km) de son port d'attache (mer Méditerranée) ;
- Rincer et désinfecter systématiquement les parties « communes » avant le départ en activité (rampes de remontée, tableaux de bord, mains courantes...) ;
- Réserver l'accès à la cabine au seul pilote ou équipage du bateau ;
- Espacer les mises à l'eau des pratiquants et des palanquées pour éviter tous contacts sur le bateau ;
- Espacer les remontées à bord sur le bateau en fin de plongée.

information

CORONAVIRUS COVID-19

En dehors même d'un accident, toute plongée provoquant une déshydratation, les plongeurs sont encouragés à boire de l'eau régulièrement. L'épisode sanitaire du coronavirus conduit à préconiser l'utilisation des bouteilles/gourdes personnelles.



© La Pub Verte



Disponible en téléchargement sur www.plongee-plaisir.com, la Fiche Information Plongée Plaisir sur le nettoyage et la désinfection du matériel fait un point complet sur la question.

Locaux et équipements

- Désinfecter systématiquement les locaux et matériels selon les fréquences appropriées ;
- Favoriser le recours aux équipements personnels (avec information préalable sur la nécessaire désinfection préalable des matériels) ;
- Rincer et désinfecter systématiquement les matériels prêtés ou mis à disposition entre chaque utilisation (combinaisons, gilets, détendeurs, tubas, masques, poignées de bouteille, robinetterie...) dans le respect des préconisations des fabricants ;
- Informer les pratiquants de la nécessité de se munir d'une bouteille d'eau ou gourde personnelle ;
- Procéder aux opérations de gonflage des bouteilles dans des zones sécurisées (périmètre installé au tour de la prise d'air, opérateur muni de gants et masque, zone interdite d'accès).

Aspects techniques et pédagogiques

- Eviter les contacts et proscrire les échanges ou partages de matériel (ex. pas d'échange d'embout, éviter les répétitions d'exercices à terre) ;
- Réaliser les briefings dans les espaces extérieurs et selon des règles de distanciation interpersonnelles appropriées (2 m entre chaque pratiquant), privilégier les affichages tableau (affichage consignes, contenus de séance) ;
- Avant la plongée, systématiser le rinçage du masque en pleine eau (suppression des récipients à usage collectif) ;
- Maintenir le détendeur en bouche et le masque sur le visage dans les différentes phases (mise à l'eau, déplacement en surface, remontée à bord ou au bord) ;
- Majorer ou minorer, dans le sens d'une plus grande sécurité, les paramètres chiffrés servant à planifier la plongée : autonomie en air, saturation, durée maxi d'immersion, profondeur maximum, durée totale de remontée (DTR) ;
- Si les cours de théorie en présentiel sont indispensables, réduire le nombre d'élèves pour permettre le respect des règles sanitaires générales.

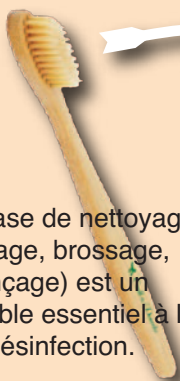
Recommandations médicales

Le *Guide d'accompagnement de reprise des activités sportives* indique que l'activité en établissement d'APS est ouverte à « tout pratiquant respectant les recommandations médicales diffusées par la FFESSM ». Celles-ci ont été publiées par le Médecin Fédéral national sous le titre : *Fiche relative aux conditions de reprise des activités subaquatiques dans le contexte de la pandémie liée au CoViD-19 à l'attention au sein des clubs et SCA de la FFESSM - Annexe recommandations médicales* (téléchargeable www.ffessm.fr).

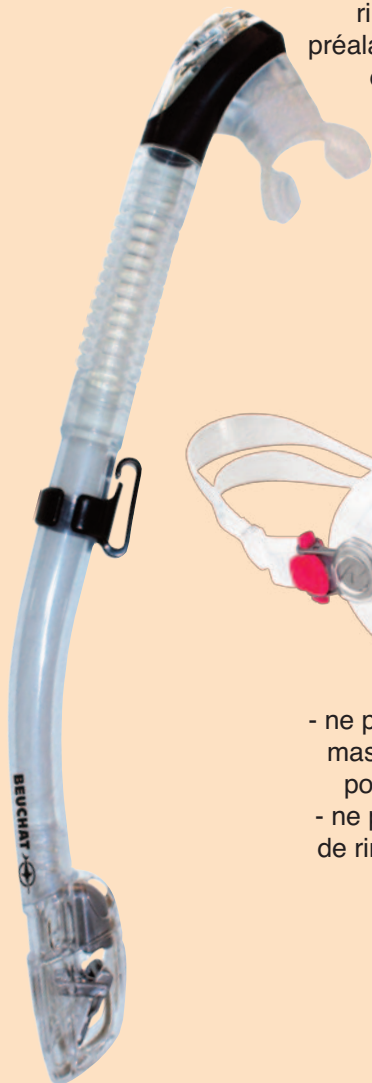
Le **point 3** de la présente fiche : « **Votre santé avant tout** », détaille les recommandations médicales et les mesures de précaution.

Voir : <http://medical.ffessm.fr/?p=1752>

ÉQUIPEMENTS RECEVANT DE LA SALIVE OU EN CONTACT AVEC UN POINT D'ENTRÉE DES VIRUS : DES PRÉCAUTIONS PARTICULIÈRES



La phase de nettoyage
(lavage, brossage,
rinçage) est un
préalable essentiel à la
désinfection.



Conseils :
- ne pas cracher dans les
masques (de location)
pour éviter la buée;
- ne pas utiliser les bacs
de rinçage collectif pour
les masques.

