

FICHE PLONGEUR EN CONTEXTE PANDEMIQUE

AVANT LA PLONGEE

Tous plongeurs :

- Prévoir bouteille d'eau individuelle
- Prévoir lestage
- Prendre ses papiers de plongée : certificat médical, autoquestionnaire, carnet de plongée
- Prendre son stylo personnel pour le remplissage des différents documents
- Bien écouter le briefing du directeur de plongée

Plongeurs encadrés :

- Bien écouter le briefing de son encadrant

Plongeurs autonomes :

- Prise de connaissances du plan de secours (mise à jour en contexte pandémique) ;
- Planifier votre plongée

PENDANT LA PLONGEE

- Pas de crachat dans le masque pour la buée
- Espacement des mises à l'eau pour éviter les contacts
- Maintien du détendeur en bouche et du masque sur la face dans les phases de mises à l'eau, de déplacement en surface et de remontée à bord
- Faire attention aux sensations (essoufflement, gêne respiratoire, douleur dans la poitrine, palpitations, toux, sensation de malaise, mal-être, ... : STOPPER LA PLONGEE ET SE SIGNALER A LA PALANQUEE DE SECOURS
- ATTENTION, S'IL S'AGIT D'UNE REPRISE : PRATIQUER UNE SURVEILLANCE ATTENTIVE DE TOUS SIGNES INHABITUELS / EN CAS DE DOUTE : FAIRE SURFACE ET STOPPER LA PLONGEE ;**

SECOURS

La pandémie provoquée par le coronavirus SARS-CoV-2, rend nécessaire des mesures spécifiques :

- Le secouriste doit porter un masque FFP2, des lunettes de protection et des gants à usage unique.
Le déséquipement de l'accidenté(e) doit être réalisé par des personnes différentes de celles qui donnent les soins (oxygène).
- Le masque à haute concentration (MHC) devrait être à usage unique, manipulé avec des gants à usage unique. Disposer un masque chirurgical sur le MHC permet d'éviter l'aérolisation éventuelle de virus.
- Si réhydratation, pas de partage de bouteille ;

Conseils aux pratiquants

Ecoutez vos sensations !

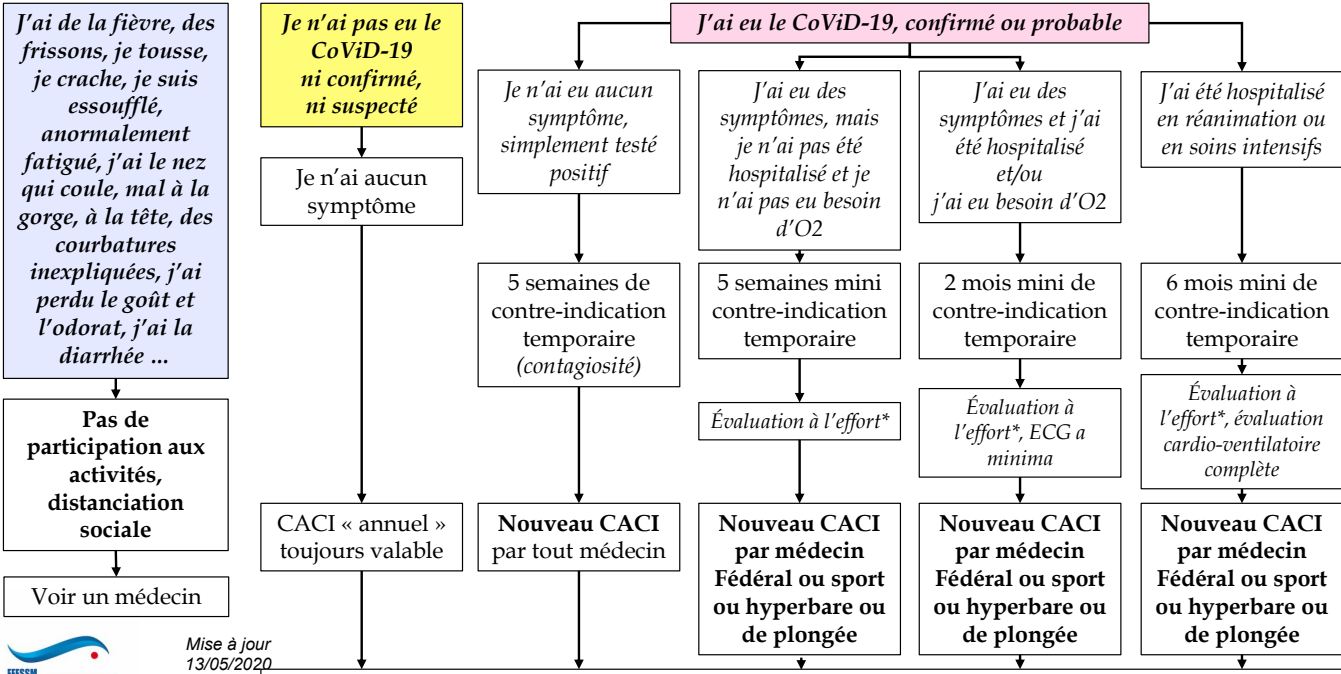
Stoppez votre activité, signalez et sortez de l'eau si vous ressentez des signes anormaux :

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

**Pas d'automédication,
Il faut consulter son
médecin en cas de
signe anormal**

Commission Médicale et de Prévention Nationale - FFESSM - 15 mai 2020

PANDÉMIE COVID-19 : EST-CE QUE JE PEUX PRATIQUER AUJOURD'HUI ?



J'ai de la fièvre, des frissons, je tousse, je crache, je suis essoufflé, anormalement fatigué, j'ai le nez qui coule, mal à la gorge, à la tête, des courbatures inexpliquées, j'ai perdu le goût et l'odorat, j'ai la diarrhée ...

Pas de participation aux activités, distanciation sociale

Voir un médecin

Je n'ai pas eu le CoViD-19 ni confirmé, ni suspecté

Je n'ai aucun symptôme

CACI « annuel » toujours valable

Je n'ai eu aucun symptôme, simplement testé positif

5 semaines de contre-indication temporaire (contagiosité)

Nouveau CACI par tout médecin

J'ai eu des symptômes, mais je n'ai pas été hospitalisé et je n'ai pas eu besoin d'O2

5 semaines mini de contre-indication temporaire

Évaluation à l'effort*

Nouveau CACI par médecin Fédéral ou sport ou hyperbare ou de plongée

J'ai eu des symptômes et j'ai été hospitalisé et/ou j'ai eu besoin d'O2

2 mois mini de contre-indication temporaire

Évaluation à l'effort*, ECG a minima

Nouveau CACI par médecin Fédéral ou sport ou hyperbare ou de plongée

J'ai été hospitalisé en réanimation ou en soins intensifs

6 mois mini de contre-indication temporaire

Évaluation à l'effort*, évaluation cardio-ventilatoire complète

Nouveau CACI par médecin Fédéral ou sport ou hyperbare ou de plongée

Mise à jour 13/05/2020

Reprise progressive de l'activité
*En technicité, en intensité, en profondeur ... pas de recherche de performance immédiate.
Respect des consignes sanitaires - Restez à l'écoute de votre corps !*