



Club des Grands Fonds

**COVID-19 : Conditions actuelles de déconfinement
valables à partir du 01/07/2020**



COVID-19 : CONDITIONS DE DÉCONFINEMENT : 01/07/2020

Règles applicables de manière permanente : site de plongée, piscine et cours de théorie, local Osmose

- Gestes-barrière :
 - Lavage des mains fréquent
 - Protection de la bouche et du nez
 - Éviter de se toucher le visage
 - Tousser / Éternuer dans son coude ou mouchoir à usage unique
 - Éviter contacts physiques
- Règles de distanciation sociale :
 - 4 m² par personne
 - Minimum 1,50 m de distance (sauf personne vivant sous le même toit)



COVID-19 : CONDITIONS DE DÉCONFINEMENT : 01/07/2020

Administration :

Règles LIFRAS, **sauf** :

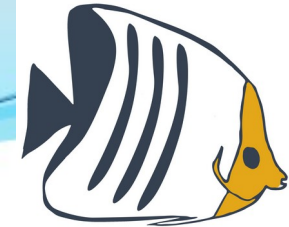
- Groupe 1 : plongeur ayant contracté le COVID-19 ou avec diagnostic **probable** établi par un médecin ou qui a noté une **diminution** de ses capacités d'effort depuis le début de la pandémie
 - Interdit de **plongée et de piscine** pendant **3 mois après guérison**
 - Réévaluation par médecin **spécialiste de la médecine de plongée** (après épreuve fonctionnelle respiratoire, scanner des poumons, épreuve d'effort et échographie du cœur)
- Groupe 2 : plongeur asymptomatique avec test positif, ou sans test positif mais ayant eu un contact rapproché avec une personne diagnostiquée malade
 - Interdit de **plongée et de piscine** pendant **45 jours** après le test positif ou le 1^{er} contact avec la personne malade
 - Réévaluation par médecin spécialiste de la médecine de plongée (peut nécessiter différents examens techniques : épreuve fonctionnelle respiratoire, scanner des poumons, épreuve d'effort et/ou échographie du cœur)



COVID-19 : CONDITIONS DE DÉCONFINEMENT : 01/07/2020

- Groupe 3 : tous les autres plongeurs
 - Remarque : si un plongeur ne se sent pas en sécurité, il peut toujours demander une réévaluation de son aptitude
- Remarque :

Négliger ou cacher la situation médicale réelle du plongeur peut induire un **refus de prise en charge** par l'assurance en cas d'accident



COVID-19 : CONDITIONS DE DÉCONFINEMENT : 01/07/2020

Organisation : plongées



COVID-19 : CONDITIONS DE DÉCONFINEMENT : 01/07/2020

Organisation : plongées

- Choix du site de plongée : tous les sites en Belgique et à l'étranger, si autorisés par la législation nationale et par le propriétaire
- Accompagnants/visiteurs non plongeurs interdits sauf si indispensables à l'organisation de la plongée
- Utilisation bateau/barque : interdit sauf pour l'organisation de la sécurité
- **Bouteille d'O₂** supplémentaire au matériel mis à disposition par les responsables des centres de plongée/piscine
- Vestiaires, douche : recommandation du club de ne pas utiliser l'infrastructure
- Buvettes, restaurants : règles Horeca
- Équipement/déséquipement près de la voiture en respectant la distanciation sociale. Si un contact a lieu entre binômes (aide pour s'équiper/déséquiper) : avec les protections recommandées (masque) et nettoyage des mains a posteriori



COVID-19 : CONDITIONS DE DÉCONFINEMENT : 01/07/2020

Organisation : plongées

- Réalisation du briefing et du debriefing en tenue civile en respectant les règles de distanciations sociales
- Maintien du masque de protection lors du déplacement entre l'endroit où le plongeur s'équipe et la mise à l'eau **recommandé** (chaque plongeur s'équipera d'un sachet hermétique clairement identifié à son nom dans lequel il mettra son masque à la mise à l'eau ; à la sortie de l'eau il reprendra son masque pour effectuer le trajet jusqu'à sa voiture ; ce sachet sera rangé dans le gilet stabilisateur ou dans une poche de la combinaison)
- Inscription des paramètres complets de chaque plongée dans le carnet (important en cas de problème résultant de la plongée)
- Respect des consignes définies par le responsable de la carrière (chemins/documents d'enregistrement, etc...)



COVID-19 : CONDITIONS DE DÉCONFINEMENT : 01/07/2020

Organisation : plongées

• Palanquées :

- 3 plongeurs : recommandé
- 4 plongeurs : maximum
- 5 plongeurs ou + : non autorisé
- Palanquées constituées pour une durée de 14 jours
- Les palanquées devront être communiquées au chef d'école
- Si vous souhaitez une aide du club pour constituer la palanquée, contactez le chef d'école

Lors de toute sortie plongée ou club, il vous est demandé avant, pendant et après la plongée de constituer une bulle restreinte à votre palanquée.

Le respect de ces bulles restreintes est de votre responsabilité d'adulte, il s'agit d'un engagement moral envers votre club et envers autrui.



COVID-19 : CONDITIONS DE DÉCONFINEMENT : 01/07/2020

Organisation : plongées

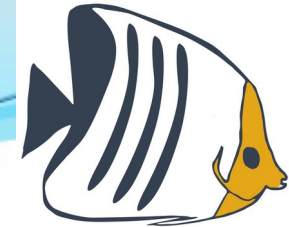
- **Plongée nitrox** : PpO_2 max non limitée
- Premières plongées : les **3 premières plongées** seront considérées comme plongées de **réadaptation (30 m maximum)** dans le respect des profondeurs autorisées par le brevet de chaque plongeur
 - × No DECO
 - × Exercices non autorisés
 - × Palier de sécurité obligatoire (5' à 5m)
- **Profondeur maximale** après les 3 premières plongées : 40 m (+ respect des prérogatives individuelles) (recommandé à **l'étranger également**)



COVID-19 : CONDITIONS DE DÉCONFINEMENT : 01/07/2020

Organisation : plongées

- Plongées **DECO** autorisées après 3 plongées de réadaptation;
Il est **recommandé** de rester dans la courbe de NO DECO
- **Exercices autorisés :**
 - × **Sauf** remontées pour P2 et +
 - × **Si** tous les participants ont réalisés leurs 3^{èmes} plongées
- Les exercices avec 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.
- Plongées **baptêmes non-brevetés et découvertes autorisées après** réalisation des 3^{èmes} plongées pour le moniteur et les accompagnants éventuels



COVID-19 : CONDITIONS DE DÉCONFINEMENT : 01/07/2020

Organisation : Piscine



COVID-19 : CONDITIONS DE DÉCONFINEMENT : 01/07/2020

Organisation : piscine

- L'encadrement limitera strictement l'accès à ses installations aux seuls plongeurs brevetés (pas d'initiation, pas de formation pour NB, pas d'accompagnants, spectateurs, visiteurs non-nageurs, ...).
- L'accès à la piscine sera limité à 15 plongeurs maximum (préinscription obligatoire sur le site des Grands Fonds au minimum 24h à l'avance)
- Le plongeur s'engage sur l'honneur à ne se présenter à chaque activité que s'il est exempt de tout symptôme de maladie ou de signes apparents liés à l'infection COVID-19 au cours des deux dernières semaines ou en cas de contact rapproché avec une personne présentant des symptômes Covid au cours des deux dernières semaines.
- Le plongeur se présente au bord de l'eau muni de son matériel de nage personnel (PMT & Pb) désinfecté préalablement à l'exclusion de tout autre matériel (bouteilles, gilets, non acceptés).
- Le matériel du club (bouteilles, PMT, plombs, ...) sera indisponible. Seule une bouteille d'oxygène sera positionnée à la place habituelle.



COVID-19 : CONDITIONS DE DÉCONFINEMENT : 01/07/2020

Organisation : piscine

- L'accès aux installations :
 - × Le port du masque de protection individuel est obligatoire dans toute l'infrastructure jusqu'au bord de l'eau
 - × Pour toutes les activités se déroulant hors de l'eau (accueil, briefing, échauffement, équipement, mise à l'eau, sortie de l'eau, debriefing, étirements ...) une surface de 4m² par personne présente doit être maintenue, dans le respect des règles de distanciation sociale (1,50 m) (sauf pour les personnes vivant sous le même toit).
 - × L'accès aux vestiaires (collectifs) est autorisé par le règlement Covid de la piscine ; les membres devront se déshabiller dans le vestiaire commun et les y laisser; chaque membre disposera ses effets de valeur dans un sac en plastique qu'il mettra au bord de l'eau à l'emplacement réservé à cet effet.
 - × A la sortie du vestiaire, chaque plongeur désinfectera ses mains (et PMT le cas échéant) et mettra le produit anti-buée (individuel ou fourni par le club) dans son masque.
 - × Les douches avant la mise à l'eau seront accessibles en nombre limité (une sur deux). Chaque plongeur limitera son temps sous la douche au maximum.



COVID-19 : CONDITIONS DE DÉCONFINEMENT : 01/07/2020

Organisation : piscine

- × L'accès piscine se fera par classe en respectant les distances physiques. Les classes seront définies sur base des réservations réalisées sur le site des Grands Fonds au plus tard 24h avant l'entraînement.
- × Les classes seront formées en groupes homogènes répartis par ligne d'eau, chaque classe organisant une reprise progressive et limitée dans l'effort.
- Maximum 3 plongeurs par ligne d'eau : chaque plongeur se verra affecter à un point de départ / d'arrivée qui sera maintenu pendant tout l'entraînement (début, milieu et/ou fin du couloir) et identifié par un plomb dans le fond de la piscine pour le milieu.
- Pendant toute la durée de l'entraînement, chaque plongeur veillera à la sécurité des plongeurs qui l'entourent tant dans son couloir que dans les couloirs voisins.
- La mise à l'eau se fera de manière différée : plongeur 1 puis plongeur 2 et enfin plongeur 3 pour chaque couloir.



COVID-19 : CONDITIONS DE DÉCONFINEMENT : 01/07/2020

Organisation : piscine

- Chaque exercice sera défini en termes d'Aller/Retour (AR) complets de 50m.
- 1^{ère} longueur : mise à l'eau :
 - × Le plongeur 1 se met à l'eau et fait un A/R. Dès qu'il atteint le plomb du milieu, le plongeur 2 se met à l'eau pour un A/R. Le plongeur 3 se met à l'eau dès que le plongeur 1 atteint la fin du couloir (25m).
 - × Le plongeur 1 s'arrête dès qu'il atteint le début de la piscine (distance parcourue : 50m);
Le plongeur 2 s'arrête dès qu'il atteint son plomb au milieu de la piscine (distance parcourue : 35m);
Le plongeur 3 s'arrête au bout de la longueur (distance parcourue : 25m)
- 2^{ème} longueur et suivantes : chaque exercice sera réalisé sur base d'un départ et d'une arrivée à l'endroit attribué à chaque plongeur.



COVID-19 : CONDITIONS DE DÉCONFINEMENT : 01/07/2020

Organisation : piscine

- Exemple d'exercices (ces exercices seront énoncés par le moniteur responsable de la classe après la réalisation de chaque exercice) :
 - x 5 AR tuba : chacun fera 5 fois 25m au tuba en gardant sa base comme point de départ/arrivée et en veillant à ne pas rattraper le plongeur devant lui, le moniteur dans l'eau donnant la vitesse d'évolution. A la fin des AR, chacun s'arrête sur base pour récupérer et attendre les instructions de l'exercice suivant.
 - x 2 Demi piscine : 25m apnée suivi de 25m tuba
 - x 2 tombants : 5m apnée, 20m tuba, 20m apnée 5m tuba
 - x ...
- Après la séance piscine, les douches seront accessibles en nombre limité (une sur deux). Chaque plongeur limitera son temps sous la douche au maximum.
- Chaque participant désinfectera à son domicile le matériel piscine (PMT & Pb) qu'il a utilisé.



COVID-19 : CONDITIONS DE DÉCONFINEMENT : 01/07/2020

Organisation : Cours de théorie



COVID-19 : CONDITIONS DE DÉCONFINEMENT : 01/07/2020

Organisation : cours de théorie

- Le nombre de participants est adapté à la surface du local
 - × 4 m² par personne en place assise,
 - × et 8 m² pour le moniteur/chargé de cours
- Les cours ne seront accessibles qu'aux candidats confirmés pour la session en cours ⁽¹⁾

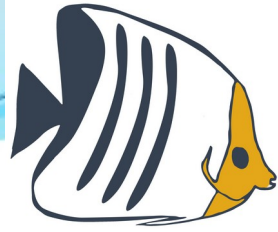
Candidats P3	Candidats P2	Passerelle
Bourguignon D.	Massenet F.	Federer F. ⁽²⁾
Debie J-M	Leduc J-P	
	Rigaux V.	
	Arous E.	

- Pendant toute la durée des cours : chaque participant se munit
 - × de son masque/ses masques de confort,
 - × de son propre matériel d'écriture
 - × et de son matériel spécifique d'activité.

Rem : le moniteur est exempté du port de masque pendant la durée du cours pour autant qu'il respecte la distanciation

⁽¹⁾ Le cas échéant, une connexion internet pourra être utilisée pour suivre le cours à distance.

⁽²⁾ Uniquement pour les cours sur la Décompression



COVID-19 : CONDITIONS DE DÉCONFINEMENT : 01/07/2020

Organisation : cours de théorie

- Les locaux, pour autant que possible, sont ventilés avant et après le cours
- Les tables chaises et matériels utilisés font l'objet d'une désinfection
- Les poubelles ne sont pas disponibles (chaque participant reprend les bouteilles d'eau et restes d'aliments éventuels chez lui).
- Il est souhaité de limiter le rassemblement avant et après la formation théorique.



COVID-19 : CONDITIONS DE DÉCONFINEMENT : 01/07/2020

Organisation : Local Osmose



COVID-19 : CONDITIONS DE DÉCONFINEMENT : 01/07/2020

Organisation : local Osmose

- Le local du club sera accessible aux membres ayant participé aux entraînements piscine.
- Seul le responsable bar pourra accéder au bar, prendre les commandes et servir les boissons. La dernière commande sera prise à 24h00 au plus tard.
- Toutes les consommations devront être prises en position assise à une table en veillant au respect de la distanciation sociale (1,5 m) (sauf pour les personnes habitant sous le même toit) (maximum 10 personnes par table). L'utilisation des tabourets au bar n'est pas autorisé..
- S'ils doivent se déplacer (toilettes ou départ), ils devront porter un masque.
- Les animaux ne seront pas acceptés.



COVID-19 : CONDITIONS DE DÉCONFINEMENT : 01/07/2020

Organisation : local Osmose

- L'utilisation des documents de prise de commande et des cartes de paiement du club sera privilégiée. Si un membre doit acheter une carte, la personne en charge de délivrer cette carte et d'encaisser l'argent correspondant veillera à se laver les mains immédiatement après l'opération.
- La vaisselle, les couverts, les verres et les tasses doivent être nettoyés au savon et rincés après chaque utilisation (le responsable bar pourra se faire aider par une personne désignée pour la soirée)
- Les toilettes seront désinfectées après chaque utilisation par l'utilisateur.
- En fin de soirée, les tables seront nettoyées et désinfectées par les membres présents.



COVID-19 : CONDITIONS DE DÉCONFINEMENT : 01/07/2020

Matériel :

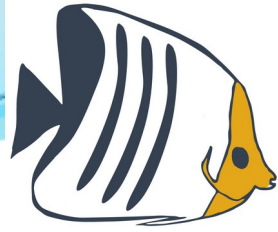
- Chaque plongeur désinfectera son matériel après le gonflage et après la plongée et/ou l'entraînement en piscine
- Contrôle du matériel en mode pré-plongée et/ou en piscine par chaque plongeur pour son propre matériel en présence de son binôme/responsable classe en respectant la distanciation sociale (le **binôme ne manipule aucune partie** du matériel de son compagnon)
- Utilisation de **bacs de rinçage collectifs** : interdit
- Disposer d'une **bouteille d'O₂** minimum supplémentaire au matériel mis à disposition par les responsables des centres de plongée/piscine



COVID-19 : CONDITIONS DE DÉCONFINEMENT : 01/07/2020

Sécurité :

- Caissons hyperbares : disponibilité limitée (voir le site LIFRAS)
- Prise en charge d'un accident de plongée :
 - Consignes habituelles de prise en charge valides
 - Si assistance respiratoire et/ou réanimation cardio-pulmonaire nécessaire : utilisation de matériel de protection adéquat (pocket masque recommandé - disponible chez Oasis)
 - Dans les cas de réanimation cardio-pulmonaire :
 - Insufflations non réalisées
 - Compressions thoraciques uniquement avec dispositif de protection du nez et de la bouche de la victime
- Matériel d'oxygénothérapie :
 - Usage unique avec évacuation dans des conditions de sécurité adéquates
 - Détendeurs à la demande désinfectés après utilisation
- Évacuation : jamais organisée par les particuliers ; contacter les centres de régulation des secours



COVID-19 : CONDITIONS DE DÉCONFINEMENT : 01/07/2020

Chacun est responsable du respect :

- **Des règles LIFRAS**
- **Des règles éditées ci-dessus**
- **Des règles sociétales**

Pensez que vos binômes n'ont peut-être pas été testés vis-à-vis du COVID-19... Donc au moindre symptôme, abstenez vous de plonger et de fréquenter la piscine et le local du club et prévenez les responsables du club.

Club des Grands Fonds asbl