

## Est-ce que je peux pratiquer mon activité sub aujourd'hui ?

La reprise de nos activités sportives et subaquatiques est très attendue par chacun. Néanmoins, elles peuvent conduire à ne pas toujours pouvoir respecter les mesures barrières.

Le SARS-CoV-2 est un virus qui se propage extrêmement bien entre personnes ; il se transmet par les gouttelettes émises lors de la parole, d'une toux ou d'un éternuement. On porte régulièrement nos mains à notre visage, c'est pourquoi elles deviennent facilement le vecteur du virus.

Plus une personne a une charge virale importante, plus elle est à risque de contaminer les personnes qui l'entourent.

**Chaque pratiquant doit, en responsabilité, savoir se limiter et ne pas pratiquer en cas de doute sur sa situation infectieuse. La question de la situation infectieuse du pratiquant doit se poser avant chaque accès à la structure** (on est bien portant avant de tomber malade ...)

Le Ministère des Sports <sup>(1)</sup> rappelle que

- Le gestionnaire est responsable de l'information des utilisateurs et de l'application des règles dans son établissement
- L'utilisateur est un acteur dans la lutte contre l'épidémie du Covid-19. A ce titre il suit les règles établies et qui lui sont communiquées dès l'entrée.

La CMPN préconise une information clairement diffusée par les gestionnaires de structures : via un affichage dans la structure, un message diffusé par mail aux pratiquants des structures (adhérents, clients ...) et sur le site internet des structures qui en disposent concernant :

- ⇒ Les mesures barrières recommandées sur le territoire national
- ⇒ Les mesures spécifiques décidées par la structure
- ⇒ La nécessité pour chacun de ne pas venir pratiquer en cas de doute sur sa situation infectieuse

*(Remarque concernant les soignants : en cas de contact sans les protections adaptées avec un malade suspect de CoViD-19, il faudra suivre la procédure de dépistage préconisée au niveau national et vérifier son statut avant de pratiquer)*

## Est-ce que je peux pratiquer mon activité sub aujourd'hui ?

✓ Si vous présentez ou avez présenté durant ces 15 derniers jours un ou plusieurs signes suivant :

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

**Pas  
d'automédication !**

✓ Si vous avez été en contact étroit\* avec une personne ayant présenté l'un de ces signes ou diagnostiqué Covid-19 positif durant ces 15 derniers jours

✓ Si vous avez été diagnostiqué Covid-19 positif durant ces 3 dernières semaines

**Pas de pratique aujourd'hui, consultez votre médecin** avant de pratiquer votre activité préférée !

*Commission Médicale et de Prévention Nationale - FFESSM – 23 juin 2020*

Notion de contact étroit : selon le Haut Conseil de la Santé Publique <sup>(2)</sup> :

Contact à risque : toute personne

- Ayant partagé le même lieu de vie que le cas confirmé ou probable ;
- 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 ;
- 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).

Rappel des mesures barrières préconisées au niveau national :

## L'affichage des gestes barrières reprenant les directives nationales sera assuré autant que possible dans tous les espaces :



**Geste 1 :** Se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon ou réaliser une friction avec un produit hydro-alcoolique (FHA).



**Geste 2 :** Se couvrir systématiquement le nez et la bouche quand on tousse ou éternue dans son coude.



**Geste 3 :** Se moucher dans un mouchoir à usage unique à éliminer immédiatement dans une poubelle.



**Geste 4 :** Éviter de se toucher le visage, en particulier le nez, la bouche et les yeux.



**Geste 5 :** Porter un masque grand public dans certaines situations.

### En cas de doute :



**Geste 6 :** Rester chez soi, éviter les sorties et les contacts avec des personnes fragiles, contacter le médecin si besoin.



**Geste 7 :** Limiter les contacts directs et indirects (via les objets).



**Geste 8 :** Porter impérativement un masque grand public dès lors que les règles de distanciation physique ne peuvent être garanties.

### Pour les établissements aquatiques :



Prendre une douche savonnée obligatoire avant d'aller nager.



Porter un bonnet de bain dans l'eau – peut être obligatoire ou fortement conseillé.

### Références :

1. Ministère des Sports, édition du 3 juin 2020 : Guide de recommandations des équipements sportifs, sites et espaces de pratiques sportives – post confinement lié à l'épidémie de Covid-19
2. HCSP : *Avis relatif à la conduite à tenir en cas de contact d'une personne ayant des antécédents évocateurs de Covid-19 avec une personne malade du Covid-19.* 7 mai 2020