CORONAVIRUS COVID-19

ASMantaise PLONGÉE

Plan de reprise des activités physiques

AS Mantaise Plongée

Mise à jour du 09/09/2020

Fédération Française des Clubs Omnisports

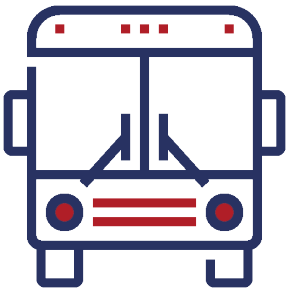
Le présent formulaire définit les conditions auxquelles son signataire peut accéder aux installations de son club dans le contexte de sortie du confinement instauré en raison de la crise sanitaire COVID-19. Attention, pour chaque sport, nous vous invitons, outre ces mesures, à suivre celles préconisées dans les protocoles de déconfinement mis en place par votre Fédération Française.

I- LES MESURES DE PRÉVENTION

Vérifiez avant chaque cours l'absence de symptômes : fièvre ≥ 38°, courbatures/douleurs musculaires, toux, difficultés à respirer/essoufflement, fatigue marquée, maux de tête ou de gorge, perte de goût ou d'odorat. Au moindre symptôme, ne prenez aucun risque, restez chez vous, et consultez un médecin.

Si vous vous rendez au cours de l'association en transports, vous vous engagez à :

Privilégier les modes de transport individuel



Si vous prenez les transports en commun, respecter les gestes barrières

Se laver très régulièrement les mains

Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir

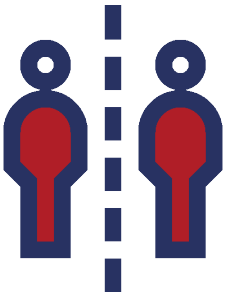
Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter

Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

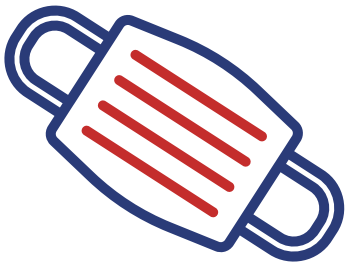
II- LES MESURES À RESPECTER PENDANT LA PRATIQUE

L'adhérent s'engage à suivre les activités sportives de l'association :

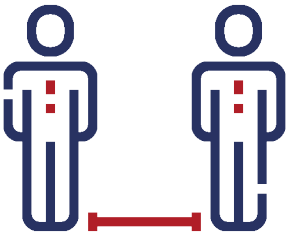
DE MANIÈRE GÉNÉRALE



- Sans aucun contact.
- Sans avoir été en contact avec une personne atteinte ou suspectée d'être atteinte du Covid-19 dans les 15 jours précédents l'activité.

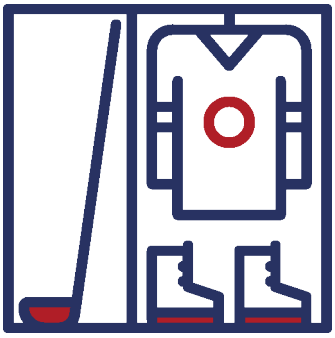


Port du masque obligatoire pour tout déplacement au sein de l'enceinte sportive ainsi que les vestiaires.



En respectant les mesures de distanciation sociale :

- Une distance de 10 mètres minimum entre deux personnes pour les activités individuelles type vélo / jogging.
- Une distance physique suffisante d'environ 4m2 pour les activités de plein air (exemple : tennis, yoga, fitness).



Les vestiaires et les douches sont accessibles.

En respectant les mesures barrières : en utilisant le gel hydro-alcoolique / savon et des masques.

L'adhérent admet avoir pris connaissance du présent protocole avant la 1ère séance.

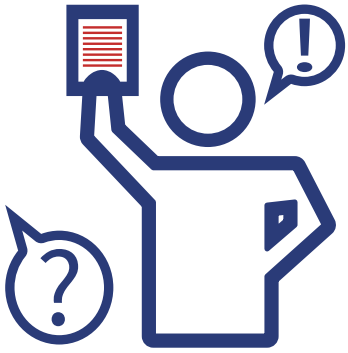
Les règles générales de l'AS Mantaise Plongée

2 lieux d'activités possibles :

1. En milieu naturel (mer, lac et rivière),
2. En piscine ou en fosse selon la chronologie et les modalités définies par les collectivités et les exploitants pour les sites autorisés.

Activités possibles :

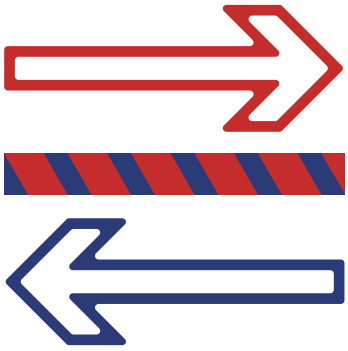
- Toutes les activités individuelles du champ délégataire et/ou prévues aux statuts et RI de la FFESSM.
- Les activités assimilables à un sport collectif (hockey et rugby subaquatiques) ou à un sport de contact (relais dans toutes les disciplines et apnée statique : contact avec le binôme) ne sont pas autorisées.



- Le référent COVID est Farid HAMMOUDI. Il est disponible pour répondre aux questions des adhérents et des différentes institutions.

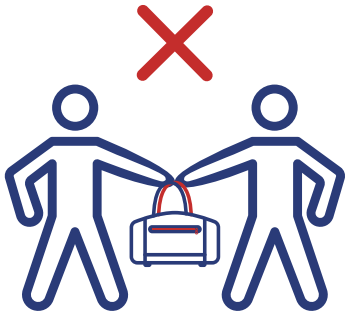
- Un responsable COVID (un éducateur et/ou un membre du comité) est présent sur place lors des horaires d'ouverture.

Organiser l'activité au sein de la structure par groupes de 10 personnes maximum (encadrement compris).



- Adapter la chaîne d'accueil, les circulations dans les locaux et les vestiaires autorisés de la structure aux règles d'effectifs et de distanciation en supprimant notamment les croisements,
- Organiser le cas échéant les rendez-vous sur site d'embarquement ou de pratique pour limiter l'utilisation de véhicules collectifs.

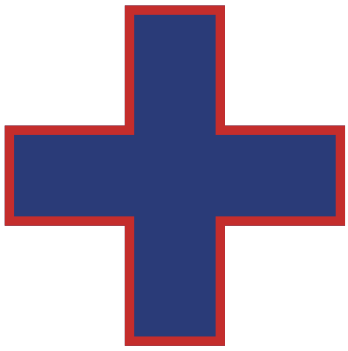
Réaliser les briefings dans les espaces extérieurs et à terre ou sur le bateau si la surface disponible permet le respect des règles de distanciation.



Adapter ou supprimer les épreuves et mise en situation impliquant l'échange ou le partage de matériel.

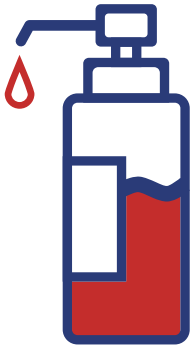
Accueil des pratiquants

L'auto-questionnaire mis en place par la fédération téléchargeable à partir du site ffessm.fr est mis à disposition des pratiquants.



Les personnes ayant présenté les signes cliniques d'infection au Covid-19 ou ayant fait l'objet d'une détection virale par prélèvement doivent produire un CACI avant toute pratique (voir recommandations médicales FFESSM sur le site de la fédération).

Affichage des consignes et des gestes «barrière».



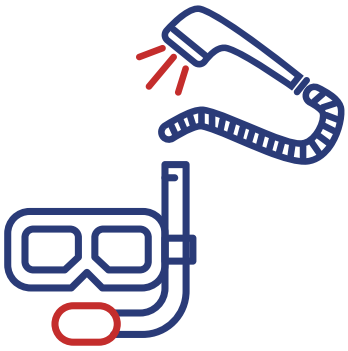
Proposer du gel à l'entrée des structures.

- Favoriser les procédures sans contact (présentation des documents nécessaires par mail ou sur le site internet, paiement « sans contact » par virement bancaire) ou l'envoi préalable par courriel,
- Utiliser les outils numériques pour la délivrance des brevets ou attestations.

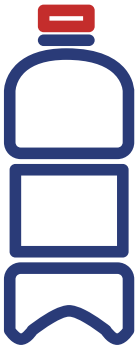
Désinfecter systématiquement les locaux et matériels selon les fréquences appropriées.

Limiter l'accueil aux seuls pratiquants.

Équipement des pratiquants

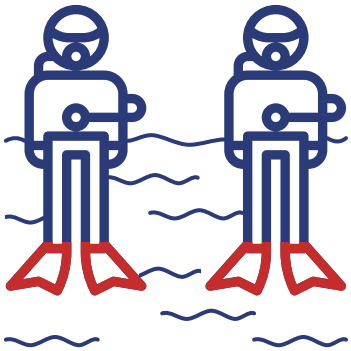


- Favoriser le recours aux équipements personnels (avec information préalable sur la nécessaire désinfection préalable des matériels)
- Rincer et décontaminer systématiquement les matériels prêtés ou mis à disposition entre chaque utilisateur (combinaisons, gilets, détendeurs, tubas, masques, poignées de bouteille, robinetterie…) dans le respect des préconisations de la fédération adaptées aux circonstances.



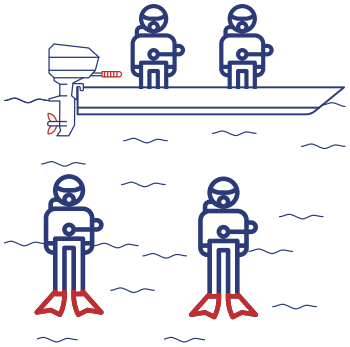
L'adhérent se munit au préalable de sa bouteille d'eau individuelle.

Dispositions particulières à la plongée



- Eviter les simulations « à sec » qui pourraient générer des contacts entre plongeurs et/ou avec l'encadrement,
- 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),
- Avant la plongée, systématiser le rinçage du masque en pleine eau (suppression des récipients à usage collectif),
- Adapter 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 maxi, DTR.),
- Procéder aux opérations de gonflage des bouteilles dans des zones sécurisées (périmètre installé autour de la prise d'air, opérateur muni de gants et masque, zone interdite d'accès).

Transport en bateau



- Rincer et désinfecter systématiquement les parties « communes » avant le départ en activité (rampes de remontée, tableaux de bord, mains courantes…),
- Adapter le nombre de groupes à l'embarcation dans le respect des obligations réglementaires,
- 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.

Formation théorique

Recourir aux formations à distance et utiliser les outils numériques (e-learning, supports dématérialisés…),
Si les cours en présentiel sont indispensables, réduire le nombre d'élèves pour permettre le respect des règles sanitaires générales, ne pas utiliser de supports papier et procéder au nettoyage et à la désinfection des locaux après chaque séquence.

Lavage des mains avec du savon

1/ Mouiller abondamment les mains.

2/ Appliquer le savon et frotter paume contre paume.

3/ Bien savonner entre les doigts et sur le dos des mains.

4/ Frotter au moins 30 secondes en insistant sur le bord et le dos des mains, la paume, les pouces, les ongles et les poignets.

5/ Rincer abondamment.

6/ Essuyer et sécher les mains à l'aide d'un papier essuie-mains à usage unique, refermer le robinet avec le papier et le jeter.

© Isac Bi Alonso

www.inrs.fr

institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles • 65, bd Richard-Lenoir 75011 Paris • © INRS 2020 • AA 843

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

COVID-19

BIEN UTILISER SON MASQUE

Comment mettre son masque

1. Bien se laver les mains

2. Mettre les élastiques derrières les oreilles

OU

Nouer les lacets derrières la tête et le cou

3. Pincer le bord rigide au niveau du nez, s'il y en a un, abaisser le masque en dessous du menton et ne plus le toucher

Comment retirer son masque

1. Se laver les mains et enlever le masque en ne touchant que les lacets ou les élastiques

2. Après utilisation, le mettre dans un sac plastique et le jeter

OU

60°

s'il est en tissu, le laver à 60° pendant 30 min

3. Bien se laver les mains à nouveau

Le masque est un moyen de protection complémentaire qui ne remplace pas les gestes barrières

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS

0 800 130 000
(appel gratuit)

RÈGLES DE NETTOYAGE DES LOCAUX, SOLS ET SURFACES

- Équipement du personnel d'entretien : blouse à usage unique et gants de ménage.
- Pour limiter le risque de contact avec des surfaces contaminées, en plus du nettoyage habituel des locaux, un nettoyage plus fréquent des surfaces en contact avec les mains est préconisé (espaces de convivialité, rampes d'escalier, poignées de portes, boutons d'ascenseurs...). Les produits de nettoyage habituels peuvent être utilisés.

ATTENTION ! **Un risque peut en masquer un autre !**

D'autres risques que le COVID-19 existent dans l'entreprise. Les règles habituelles de santé et de sécurité pour les salariés sont de rigueur : protection contre les chutes, contre les agents chimiques dangereux, équipements collectifs et individuels, etc.

Ces risques peuvent même être accrus en raison de : nouvelles embauches, réaffectations, réorganisations du travail, surcharge de travail. Soyez vigilants !

Document réalisé par le ministère du Travail avec le concours de l'Anses, du réseau Assurance maladie risques professionnels, de l'INRS, de l'Anact et des médecins du travail coordonnés par Présance - 2 avril 2020.
Les conseils de la présente fiche sont susceptibles d'être complétés ou ajustés en fonction de l'évolution des connaissances. Consultez régulièrement le site travail-emploi.gouv.fr pour leur actualisation.

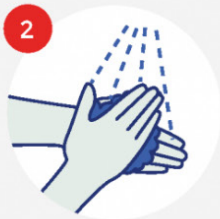
RÈGLES DE NETTOYAGE DES LOCAUX, SOLS ET SURFACES (SUITE)

- Le lavage et la désinfection humide sont à privilégier :

1

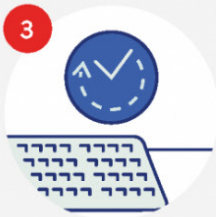
Dans le cadre de bureaux partagés, des lingettes ménagères ou des produits ménagers compatibles avec les surfaces nettoyées peuvent être mis à disposition des utilisateurs pour le nettoyage des claviers, souris, téléphones, terminal...

2



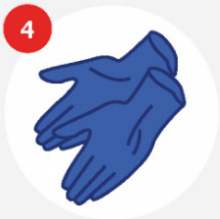
Rincer à l'eau du réseau d'eau potable avec un autre bandeau de lavage à usage unique.

3



Laisser le temps de sécher.

4



Si un cas de COVID-19 est survenu sur le lieu de travail, aérer la pièce quand c'est possible. Attendre de préférence plusieurs heures avant de nettoyer les surfaces du poste occupé par le salarié malade (bureau, matériel informatique, téléphone, poignées de porte...). Utiliser pour cela des lingettes imbibées du produit de nettoyage habituel, en portant des gants de ménage. Laver ensuite les gants à l'eau et au savon, puis se laver les mains dès le retrait des gants.

- Filière d'élimination classique pour les déchets potentiellement contaminés.

Document réalisé par le ministère du Travail avec le concours de l'Anses, du réseau Assurance maladie risques professionnels, de l'INRS, de l'Anact et des médecins du travail coordonnés par Présance - 2 avril 2020.
Les conseils de la présente fiche sont susceptibles d'être complétés ou ajustés en fonction de l'évolution des connaissances. Consultez régulièrement le site travail-emploi.gouv.fr pour leur actualisation.