



PROTOCOLE DE RETOUR À LA PLONGÉE EN SCAPHANDRE AUTONOME ET EN APNÉE SPORTIVE EN CONTEXTE DE PANDÉMIE DE LA COVID-19

Dans le contexte de pandémie de la COVID-19, la Fédération québécoise d'activités subaquatiques (FQAS) présente un protocole de pratique afin de favoriser un retour sécuritaire aux activités de plein air – ou de pleine eau. Ce protocole se base sur les principes de distanciation sociale et de minimisation de la contagion mis de l'avant par la Direction de la santé publique du Québec.

LA FORMATION

Usuellement, la formation de base se divise en deux sections distinctes : la partie piscine et la partie théorique en classe. S'ajoute à cela une certification en milieu naturel de 2 jours. Nous laissons le soin aux agences de certification d'émettre les règles et les ajustements nécessaires aux apprentissages des différents exercices en contexte de pandémie.

Nous rappelons qu'en tout temps, le respect de la distanciation sociale et des mesures de décontamination imposées par l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) constitue une priorité et doit être intégré dans les façons de

faire. La FQAS peut jouer un rôle de soutien et d'accompagnement auprès des agences internationales afin de les aider à s'adapter aux spécificités exigées par la santé publique du Québec.

POUR LA PLONGÉE SPORTIVE RÉCRÉATIVE

Voici ce que la FQAS propose comme protocole afin de respecter les règles et normes de l'INSPQ, et de permettre ainsi une reprise des activités de plongée en scaphandre autonome et en apnée sportive.

PLONGÉE EN SCAPHANDRE AUTONOME

L'activité étant pratiquée habituellement en équipe, communément formée de binômes, des précautions supplémentaires doivent être prises avant la mise à l'eau. La distanciation physique de 2 mètres étant plus difficile à appliquer, voici ce que nous proposons pour la préparation et l'habillement :

1 Commencer par une désinfection des mains avec un gel désinfectant ou un autre produit homologué, adapté au type de peau et biodégradable. Il n'est généralement pas possible sur les sites de plongée d'avoir des lavabos et du savon pour se laver les mains. Les plongeurs doivent donc apporter leur propre provision de gel désinfectant.

2 Chaque équipier prépare son équipement à une distance d'au moins 2 mètres. Lorsqu'il a terminé, chacun se déplace en restant à plus de 2 mètres l'un de l'autre pour aller vérifier l'équipement de son binôme, et pour s'assurer qu'il est fonctionnel et prêt à plonger.

3 Tout plongeur portant une combinaison étanche a habituellement besoin de l'aide de son binôme pour bien fermer le fermoir, situé au dos. Les risques de contamination sont minimes, mais il est recommandé de porter au minimum un masque en tissu. Si de l'aide additionnelle est nécessaire pour enfiler le reste de l'équipement, le port du masque en tissu s'applique. Ensuite seulement, le plongeur peut disposer du masque de plongée dans son sac d'équipement.

Un *buddy check* ou la procédure B.A.L.L.O. doit être fait à distance de 2 mètres. Chaque question posée est répondue et/ou démontrée pour que le binôme puisse bien voir et bien entendre. Lorsque les deux plongeurs sont prêts, avec le masque de plongée et le détendeur en bouche, ils peuvent se rapprocher pour commencer la plongée. Il faut éviter d'enlever l'embout du détendeur à la surface pour parler au binôme si on est trop prêt pour éviter de projeter des gouttelettes dans sa direction¹.

4 Une désinfection minimale de l'équipement doit être faite avant la plongée, au cas où une situation d'urgence survient sous l'eau et que le détendeur de secours (octopus) du binôme doit être utilisé. Les consignes des différents organismes en RCR et premiers soins recommandent de faire seulement les compressions en cas d'arrêt cardiaque et demandent le port d'un masque N95 et d'une visière, si des manœuvres de réanimation sont entreprises.

5 Au retour à la surface, lors de la sortie, le plongeur peut aider son binôme à enlever son équipement, tout en gardant son détendeur en bouche. Il peut faire de même lorsque possible, sinon le port du masque est nécessaire.

6 Lorsque l'équipe est revenue sur la terre ferme, elle procède aux mêmes techniques que pour l'habillement (voir point 2).

¹Certaines études faites sur le SARS (SARS-coV-1 en 2003 et d'autres types de coronavirus) ont démontré que le virus pourrait survivre pendant une longue période à la surface de l'eau. Des recommandations de désinfection pour l'équipement de plongée, qu'il soit loué ou personnel, ont été émises par le Centre de médecine de plongée du Québec et par la FQAS pour s'assurer que l'équipement est non contaminé au SARS-coV-2 causant la COVID-19. Ces recommandations sont disponibles sur notre site web: www.fqas.qc.ca.

APNÉE SPORTIVE MESURES RELATIVES À LA DISTANCIATION PHYSIQUE DES PRATIQUANTS

EN MILIEU NATUREL POUR LA PLONGÉE EN APNÉE EN PROFONDEUR:

Phase de préparation (s'habiller et s'équiper): Contrairement à la plongée en scaphandre, il n'est pas requis qu'un apnéiste vérifie le matériel de son binôme. En présence de débutants ou d'apnéistes en formation, l'encadrant peut très facilement vérifier, à une distance de plus de 2 mètres, que l'apnéiste est équipé adéquatement avant l'immersion.

Le port de gants de néoprène (généralement conseillé dans nos eaux froides) est obligatoire. Puisque le masque agit comme une visière, nous recommandons aux apnéistes de garder leur masque pendant la pratique.

DURANT LA PRATIQUE:

À la surface, il est possible de maintenir une distance de 2 mètres entre les apnéistes, pourvu que leur nombre soit limité autour de chaque bouée ou ligne de vie (corde). On peut disposer en carré 4 apnéistes actifs simultanément autour de chaque bouée. Un seul apnéiste à la fois (celui qui se prépare à descendre) est autorisé à se tenir sur la corde.

Lors de la remontée: L'accompagnement sous l'eau, durant la remontée, par l'apnéiste de sécurité (*safety*) chargé d'assurer la surveillance du plongeur est possible en maintenant une distance de 2 mètres.

Au cas où une réanimation est nécessaire, elle doit se faire selon les nouvelles directives de la Croix-Rouge canadienne (pas d'insufflations). Étant donné que ce type de situation est extrêmement rare en dehors d'un contexte de compétition, il ne semble pas constituer un motif raisonnable de renoncer à la pratique de l'activité.

EN PISCINE:

Les mêmes directives s'appliquent, mais encore plus simplement puisqu'il n'y a pas d'obligation de proximité d'une bouée. (La supervision de l'entraîneur s'exerce de l'extérieur de la piscine.) La surveillance par l'apnéiste de sécurité peut s'effectuer dans les mêmes conditions qu'en milieu naturel.

Les règles établies pour les nageurs en piscine pourraient s'appliquer concernant l'utilisation du bassin, des douches et des vestiaires.

MESURES RELATIVES À LA DÉSINFECTION DU MATÉRIEL

Les apnéistes sont fortement encouragés à utiliser leur propre matériel. Durant une séance de pratique, aucun échange de matériel n'est autorisé.

Le matériel de club/d'école doit être lavé au savon ou dans une solution d'eau savonneuse ou désinfectante (voir les directives de la FQAS) après chaque utilisation. Un bac peut être préparé à cet effet, dans lequel sont déposés les masques et les tubas à la fin de l'activité.

GESTES BARRIÈRES

Ils s'appliquent comme dans les autres contextes sociaux :

- Ne pas se toucher directement la bouche ou la peau du visage, mais seulement l'équipement facial lui-même (masque, lunettes, tuba, pince-nez).
- Utiliser un produit antibuée ou toute méthode autre que l'utilisation de la salive en crachant dans le masque.
- Se déplacer vers le site de plongée chacun dans son véhicule, à moins que vous viviez sous le même toit.
- Si vous vivez sous le même toit que votre binôme, les règles ci-dessus ne s'appliquent pas.

ONT TRAVAILLÉ SUR LE PRÉSENT PROTOCOLE :

Pour la partie scaphandre autonome : Paul Boissinot, Jean-Sébastien Naud, Le Centre de médecine de plongée du Québec (Jocelyn Boisvert et Dr Dominique Buteau), Dr Maryse Marceau-Grimard, Dr Myriam Tardif-Harvey

Pour la partie apnée sportive : François Leduc, Yves Charland, Guillaume Latzko-Toth et Matthieu Gihard.