



## **Protocole de retour à la plongée en contexte de pandémie de la COVID-19**

Dans le contexte de pandémie de la COVID-19, La FQAS vous présente un protocole de pratique afin de favoriser un retour sécuritaire à nos activités de plein air, ou de pleine eau. Celui-ci 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 tel que demandé par l'Institut de santé publique du Québec doit devenir une priorité et être intégré dans les façons de faire. La FQAS pourra 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.

### **Reprise de l'activité autonome**

Pour la plongée sportive récréative, voici ce que la FQAS propose comme protocole afin de respecter les règles et normes de l'institut de santé publique du Québec et permettre ainsi une reprise en toute sécurité.

L'activité étant pratiquée habituellement en équipe, communément appelé binôme, des précautions supplémentaires doivent être prises avant la mise à l'eau. La distanciation sociale de deux mètres étant plus difficile à appliquer, voici ce que nous proposons dans un premier temps pour la préparation et l'habillement :



1). Commencer par une désinfection des mains avec un gel désinfectant ou un autre produit homologué, sécuritaire pour vous et l'environnement. Il n'est généralement pas possible d'avoir accès à des lavabos et du savon pour se laver les mains sur les sites de plongée. Les plongeurs devront donc apporter leurs propres provisions de produit désinfectant.

2). Chaque équipier prépare son équipement à une distance de 2 mètres ou plus. 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 s'assurer qu'il est fonctionnel et prêt à plonger. Répéter ensuite la désinfection des mains.

3). Si un ou les deux plongeurs portent une combinaison étanche et qu'il est nécessaire d'avoir de l'aide du binôme pour bien fermer le fermoir étanche (comme le fermoir est au dos, on a habituellement besoin d'aide pour le fermer de façon étanche). Les risques de contamination sont minimes mais il est recommandé de porter au minimum un masque en tissus. Si une aide supplémentaire est nécessaire pour enfiler le reste de l'équipement, le port du masque s'applique. En terminant ils pourront disposer du masque dans leur sac d'équipement.

Un "BUDDY CHECK" ou BALO devras être fait à distance de 2 mètres et chaque question posée sera répondue et/ou démontrée pour que le binôme puisse bien voir et bien entendre. Lorsque les deux plongeurs seront prêts, avec le masque de plongée et le détendeur en bouche, ils pourront se rapprocher pour débiter la plongée. Il faut éviter d'enlever l'embout du détendeur à la surface pour parler à notre binôme. Cedi dans le but d'éviter de projeter des gouttelettes dans sa direction si vous êtes trop prêts l'un de l'autre. <sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> il n'y a pas de certitude mais toutefois, certaines études faites sur le SRAS (SRAS-coV- 1 en 2003 et d'autres types de corona virus) ont démontré que le virus pourrait survivre pendant une longue période de temps à la surface de l'eau.



4). Une désinfection minimale de l'équipement doit être faite avant la plongée au cas où une situation d'urgence pourrait survenir sous l'eau et que le détendeur de secours (octopus) du binôme devrait être utilisé. Important, on ne doit plus cracher dans son masque pour empêcher la buée mais plutôt utiliser un anti-buée fait maison ou commercial. Il faut aussi éviter de rincer notre masque de tout mucus nasal dans l'eau à la fin de la plongée.

Il faut se rappeler que 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 ainsi que le port d'une visière si des manœuvres de réanimation sont entreprises.

5). Au retour à la surface, lors de la sortie, on peut aider notre binôme à enlever son équipement tout en gardant notre 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)

Si vous vivez sous le même toit que votre binôme, les règles ci-haut mentionnées ne s'appliquent pas. De plus, il faut se rappeler que pour l'instant vous ne pouvez pas vous déplacer vers le site de plongée dans le même véhicule à moins, encore un fois, que vous viviez sous le même toit.<sup>i</sup>

---

<sup>i</sup> Des recommandations de désinfection pour l'équipement de plongée loué dans les boutiques ou votre propre équipement, ont été développées par le Centre de Médecine de Plongée du Québec et la FQAS afin de s'assurer que l'équipement loué est non contaminé. Ces recommandations sont disponibles sur le site internet de la FQAS : [www.fqas.qc.ca](http://www.fqas.qc.ca)