DIVING
PLONGEON
CANADA

GUIDE DE RETOUR AU PLONGEON

Version 1 - 29 mai 2020

DIVING
PLONGEON
CANADA

WE FLY
PLUS HAUT

TABLE DES MATIÈRES

Directive pour un environnement d'entraînement sécuritaire 2

Accès aux installations 2

Mesures de sécurité 3

Gestion du programme 4

Protection 5

Plan de communications 6

312-700 INDUSTRIAL AVENUE, OTTAWA (ONTARIO) K1G 0Y9
DIVING.CA • INFO@DIVING.CA • 1-613-736-5238 • FAX: 1-613-736-0409

DIRECTIVE POUR UN ENVIRONNEMENT D'ENTRAÎNEMENT SÉCURITAIRE

Les directives émises par les gouvernements fédéral et provinciaux et par les installations sportives locales relativement aux mesures de précaution pour prévenir la propagation de la COVID-19 doivent être respectées en tout temps par tous les membres du club ou de l'équipe, incluant les plongeurs, les entraîneurs et le personnel de soutien qui travaille pour le club ou l'équipe.

Ressources et informations auxquelles accéder :

- Cadre de retour au sport de haute performance
- Outil d'évaluation et d'atténuation du risque pour les clubs

ACCÈS AUX INSTALLATIONS

1. Toute personne qui ne se sent pas bien doit demeurer à la maison.

2. Avant d'autoriser l'entrée à l'installation, chaque personne qui désire entrer doit d'abord répondre à une série de questions de santé déterminées par chaque installation locale (ou par le club, si l'installation n'a pas développé de liste de contrôle).

3. Suivre les instructions de l'installation pour le dépôt, l'accès à l'installation et la cueillette.

4. Lorsque possible, les membres de l'équipe devraient utiliser un transport privé et éviter le covoiturage.
    i. Les déplacements vers la piscine seront faits directement, sans arrêts non-essentiels.
    ii. Si un véhicule privé n'est pas disponible, les personnes qui utilisent le transport en commun doivent porter un masque et des gants.

5. Respecter les protocoles de lavage des mains, de désinfection et de distanciation physique partout dans l'installation, y compris dans les vestiaires et sur la plage de la piscine.

6. Tous les vêtements portés pour se rendre à la piscine (incluant les chaussures) doivent être retirés et placés dans un sac en plastique (fourni par l'athlète) qui doit être rangé dans leur sac à dos.

7. Seuls les vêtements et l'équipement nécessaires à l'entraînement seront permis sur les sites d'entraînement.

312-700 INDUSTRIAL AVENUE, OTTAWA (ONTARIO) K1G 0Y9
DIVING.CA • INFO@DIVING.CA • 1-613-736-5238 • FAX: 1-613-736-0409

MESURES DE SÉCURITÉ

1. Les athlètes/entraîneurs/personnel de soutien se laveront les mains lorsqu'ils entrent dans l'installation. De l'eau et du savon ou du désinfectant liquide seront disponibles dans chaque zone d'entraînement (zone d'entraînement hors piscine, salle de musculation et piscine) et les athlètes/entraîneurs/personnel de soutien devront s'en servir fréquemment.

2. Lorsqu'il est question de porter un masque dans ce document, on prévoit l'utilisation d'un masque À USAGE UNIQUE NEUF ou d'un masque réutilisable (ou couvre-visage) PROPRE. Les masques réutilisables doivent être lavés à tous les jours afin d'être réutilisés ou renouvelés.

3. Le personnel d'entraîneurs et les employés de soutien doivent porter un masque lorsqu'il est impossible de respecter les normes de distanciation sociale dans le cadre de leur travail.

4. Les athlètes porteront un masque lorsqu'ils s'entraînent dans la zone hors piscine et dans la salle de musculation.

5. Les athlètes apporteront un sac clairement identifié qui contiendra leurs vêtements, une serviette, un chamois, leur équipement et une bouteille d'eau remplie. Dépendant des règlements en vigueur dans l'installation, ce sac sera déposé dans un endroit désigné. Aucun article ne peut être partagé entre plongeurs, sans aucune exception. Cet endroit désigné sera nettoyé après chaque utilisation.

6. Tous les membres et le personnel de l'équipe maintiendront une distance de deux mètres entre eux.

7. Les exercices demandant une proximité physique (ex : spotting) ne seront pas permis, à moins qu'une permission spéciale soit accordée par les instances locales de santé publiques.

8. Les interactions entre les praticiens et les athlètes doivent suivre les recommandations de la santé publique.

9. Les athlètes, entraîneurs et personnel de soutien devraient être formés sur les directives de nettoyage et de sécurité en cas d'urgence.

10. Le club désignera la ou les personne(s) responsable(s) pour le nettoyage des lieux et de l'équipement après chaque utilisateur.

11. Un équipement de protection approprié est nécessaire pour les personnes qui nettoient l'équipement entre chaque rotation ou à la fin de la journée. De plus, la personne doit nettoyer ses mains entre le port de chaque nouvelle paire de gants.

312-700 INDUSTRIAL AVENUE, OTTAWA (ONTARIO) K1G 0Y9
DIVING.CA • INFO@DIVING.CA • 1-613-736-5238 • FAX: 1-613-736-0409

GESTION DU PROGRAMME

1. Respecter le nombre maximal de personnes pour l'installation et la zone d'entraînement, tel que prescrit par les politiques du gouvernement local et de l'installation.

2. L'entraînement débutera selon l'horaire approuvé par l'installation locale
    a. Le nombre d'athlètes dépendra du nombre de personnes ayant accès à l'installation.
    b. La priorité sera accordée à la haute performance.
    c. Les autres groupes suivront.

3. Le club doit maintenir un registre détaillé de tous les participants (athlètes, entraîneurs, personnel) présents à chaque séance. Ce registre pourra être utilisé pour la recherche de contacts advenant qu'un membre du groupe contracte la COVID-19.

4. Utilisation de planchers flottants / matelas / trampolines / tremplins / tour :
    a. Maintien d'une distance de 2 mètres entre chaque personne.
    b. L'utilisation de l'équipement se limite à une personne à la fois.
    c. Les surfaces doivent être essuyées avec un désinfectant entre chaque utilisateur.
    d. Lorsque possible, l'équipement d'entraînement sera réservé à un ou deux athlètes au maximum. Seuls ces athlètes utiliseront l'équipement particulier. Exemple, un matelas pliant sera partagé par deux personnes mais doit tout de même être nettoyé entre chaque utilisation.

5. Zone du bassin de plongeon :
    a. Les plongeurs maintiendront une distance de deux mètres lorsqu'ils attendent pour plonger.
    b. Tous les autres plongeurs attendront sur les marches ou sur la plage de la piscine, à deux mètres de distance.
    c. Les plongeurs pourront utiliser les indicateurs au sol et sur les marches qui mènent aux tremplins et aux plateformes (si elles sont installées par l'installation ou le club), afin d'assurer le maintien de 2 mètres de distance.

6. Utilisation de tremplins dans les zones d'entraînement hors piscine / ceinture 3m / harnais d'entraînement :
    a. Les plongeurs qui peuvent sécuritairement ajuster leur harnais le feront eux-mêmes. Autrement, l'entraîneur aidera, vêtu d'un équipement protecteur.
    b. Le harnais et les cordes seront nettoyées avec du désinfectant entre chaque utilisation.

312-700 INDUSTRIAL AVENUE, OTTAWA (ONTARIO) K1G 0Y9
DIVING.CA • INFO@DIVING.CA • 1-613-736-5238 • FAX: 1-613-736-0409

PROTECTION

1. Le protocole suivant doit être suivi si une personne de l'équipe ou une autre personne qui habite à son lieu de résidence éprouve des symptômes semblables à ceux de la grippe.

    a. La personne demeurera à la maison et informera le personnel d'entraîneurs et leur médecin de leurs symptômes.

    b. La personne se devra subir une évaluation par un médecin ou par les ressources de santé locales prévues pour la COVID-19. Le médecin/ressource de santé devrait déterminer si une évaluation clinique approfondie est nécessaire et si une quarantaine volontaire est exigée ou pas.

    c. Si le médecin confirme qu'il n'y a pas d'infection de COVID-19, un membre qui exhibe des symptômes grippaux pourra réintégrer l'environnement d'entraînement après deux jours complets sans symptômes.

2. Une salle ou zone d'isolation identifiée devrait être disponible si un participant développe des symptômes au cours d'un séance d'entraînement (si l'espace le permet).

3. Dans un cas positif de COVID-19, les membres devraient suivre les directives provinciales et noter :

    a. Aucune personne qui a obtenu un résultat positif pour tout symptôme ou a été directement exposé à un cas de COVID-19 ne pourra participer jusqu'à ce que toutes les procédures de reprise aient été suivies.

    b. Un athlète qui a eu un contact direct (membre de la famille, même véhicule, etc.) devra s'isoler selon les lignes directrices de sa province avant de réintégrer l'entraînement.

    c. Si l'un des membres d'un groupe d'entraînement obtient un résultat positif pour la COVID-19, le groupe d'entraînement tout entier devra s'isoler pendant 14 jours avant de reprendre l'entraînement.
        i. Le registre des présences indiquera quels athlètes étaient présents au moment de contact correspondant.
        ii. Un avis sera envoyé aux membres du groupe d'entraînement dans lequel le cas positif a été recensé.
        iii. Un nettoyage complet des espaces d'entraînement doit être complété et documenté.
        iv. La procédure devra être confirmée par les autorités de santé locales.

PLAN DE COMMUNICATIONS

1. Avant de regagner le site d'entraînement ou la piscine, une stratégie de communication devrait être développée pour assurer une diffusion régulière et précise de renseignements mis-à-jour pour tous les membres du club et les intervenants externes appropriés.

312-700 INDUSTRIAL AVENUE, OTTAWA (ONTARIO) K1G 0Y9
DIVING.CA • INFO@DIVING.CA • 1-613-736-5238 • FAX: 1-613-736-0409