

Protocole

Entraînements intérieurs COVID-19



LE PROTOCOLE

Le Club de plongeon CAMO met en place son propre protocole pour les activités liées au plongeon en piscine intérieure. Celui-ci indique les mesures, fonctionnement et procédures pour la mise en place de l'entraînement sur l'aire d'entraînement à sec et en piscine.

Les activités dirigées de plongeon à l'intérieur permettront aux athlètes de s'entraîner tout en étant encadrés par leur entraîneur, dans le respect des mesures mises en place par la Santé publique, du Plan de Relance de Plongeon Québec et du présent protocole.

Les indications en rouge italique relèvent de spécificités liées aux activités de *camp de jour*.

Le protocole est écrit avec les mesures sanitaires en vigueur date du 17 juin 2021. Il sera modifié et adapté selon les changements des mesures annoncées par le gouvernement du Québec. Tout changement sera communiqué aux athlètes et entraîneurs. Le protocole devra être accepté de nouveau s'il y a un changement important qui augmenterait les mesures de précautions à prendre.

Les athlètes et entraîneurs doivent avoir lu le protocole des entraînements à la piscine COVID-19, accepter toutes les procédures établies et s'engager à les respecter.

PRINCIPES DIRECTEURS

Le club de plongeon CAMO s'attend que ses athlètes et entraîneurs respectent en tout temps les principes de base, les principes directeurs et les mesures d'hygiène énoncés par la santé publique. Le respect des principes et des mesures d'hygiène, dont la distanciation à 2 mètres, le lavage des mains et le port du masque de procédure, minimise la propagation du virus et le risque de devoir annuler les activités.

Le club n'est pas en contrôle des athlètes et entraîneurs hors des entraînements. Il en revient donc à la bonne foi des participants de respecter les règles de santé publique. Si un membre du groupe ou l'entraîneur contracte la COVID-19, toutes les personnes qui auront été en contact avec celui-ci et les membres du ménage (ensemble de personnes vivant sous un même toit) devront être en quarantaine obligatoire de 14 jours. Si vous avez des inquiétudes sur le respect des consignes à l'intérieur ou lors des entraînements, veuillez contacter : comiteoperations@camoplongeon.com

La santé publique recommande aux athlètes, ou membres de leur ménage, qui sont considérés « à risque » de subir des conséquences graves de la COVID-19 de ne pas se présenter aux entraînements.

Les athlètes et entraîneurs doivent avoir signé le formulaire de reconnaissance de risque COVID-19 dans la participation aux activités et entraînements de Plongeon Québec (s'il est déjà signé pour les entraînements extérieurs, il sera réutilisé)

Fondements du protocole

Principes de base et faits directeurs

HYGIÈNE	SANTÉ	MOI-MÊME	LES AUTRES	MATÉRIEL
Les mesures d'hygiène préconisées par les autorités de Santé publique devront être appliquées en tout temps.	Au cœur des préoccupations : GARDER TOUS LES MEMBRES EN SANTÉ Athlètes Entraîneurs Personnel des clubs et leurs familles	J'agis comme si j'étais infecté.	J'agis comme si tous les autres autour de moi peuvent être contagieux et contaminés.	Le matériel autour de moi peut être contaminé

Source : Plan de relance Plongeon Québec

Mesures d'hygiène qui dirigent les principes

Afin de tenter d'atténuer les risques liés à la COVID-19, voici les mesures d'hygiène à suivre :

- ÉVITEZ LES CONTACTS AVEC DES PERSONNES INFECTÉES
- LAVEZ-VOUS LES MAINS RÉGULIÈREMENT OU DÉSINFECTEZ-VOUS LES MAINS AVEC UNE SOLUTION HYDROALCOOLIQUE
- TOUSSEZ/ÉTERNUEZ DANS VOTRE COUDE
- DÉSINFECTEZ LES SURFACES ET OBJETS RÉGULIÈREMENT UTILISÉS (Cliquez ICI pour consulter le guide de l'INSPQ)
- POUR LES ATHLÈTES DE 10 ANS ET PLUS, PORTEZ UN COUVRE-VISAGE DANS LES LIEUX PUBLICS FERMÉS OU PARTIELLEMENT COUVERTS. LES ATHLÈTES DOIVENT RETIRER LEUR COUVRE-VISAGE LORS DE L'ACTIVITÉ. À NOTER QU'IL N'EST PAS NÉCESSAIRE DE LE REMETTRE ENTRE CHAQUE PLONGEON.
Note : Le couvre visage est toujours obligatoire pour les 10 ans et plus, mais certaines installations obligent le masque de procédure et pour tous, même les plus petits.
- ÉVITEZ LE PARTAGE DE MATÉRIEL COMME LES BOUTEILLES
- GARDEZ EN TOUT TEMPS UNE DISTANCE D'AU MOINS 2 MÈTRES AVEC LES AUTRES
- ISOLEZ-VOUS EN CAS D'APPARITION DE SYMPTÔMES

Source : Plan de relance Plongeon Québec

Symptômes de la COVID-19

Un symptôme ou plus parmi les suivants (**symptômes du groupe A**) :

- Fièvre de plus de 38 degré C ; OU
- Toux (récente ou chronique exacerbée) ; OU
- Difficulté respiratoire ; OU
- Perte d'odorat brutale sans obstruction nasale, accompagnée ou non de la perte de goût.

OU

Deux critères ou plus parmi les suivants (*symptômes du groupe B*) :

- Un symptôme général parmi les suivants : Douleurs musculaires, céphalée, fatigue intense, perte d'appétit importante
- Un symptôme ORL : Mal de gorge
- Un symptôme gastro-intestinal : nausée, vomissement, diarrhée

Exclusions de l'entraînement

Principes généraux

Les Participants suivants sont exclus des entraînements :

- Les athlètes, entraîneurs ou membre de leur ménage qui ont testé positif à la COVID-19 et sont encore en quarantaine.
- Les athlètes, entraîneurs ou membres de leur ménage ayant manifesté **UN** des symptômes du groupe A ou à **DEUX** ou plus des critères du groupe B 14 jours précédents l'entraînement.
- Les athlètes, entraîneurs ou membres de leur ménage qui ont été en contact avec une personne positive à la COVID-19 ou présentant **UN** des symptômes du groupe A ou à **DEUX** ou plus des critères du groupe B 14 jours avant l'entraînement.
- Les athlètes, entraîneurs ou membres de leur ménage qui ont voyagé ou ont fait escale à l'extérieur du Canada, dans les 14 jours précédents l'entraînement.
- Les athlètes ou entraîneurs qui sont requis par la santé publique d'effectuer une quarantaine ou qui sont en attente d'un résultat de test COVID-19.
- Les athlètes qui n'auront pas signé le formulaire « reconnaissance des risques et acceptation du protocole » de Plongeon Québec
- Les athlètes et entraîneurs qui ne se conforment pas au protocole.

À tout moment, l'entraîneur peut interrompre l'entraînement d'un athlète, pour les raisons mentionnées dans la section « Mesures d'urgence et interruption d'entraînement ».

Communication

Dans le cas où un athlète s'exclut volontairement pendant 14 jours des entraînements pour l'une des raisons mentionnées ci-haut, il doit en aviser son entraîneur et celui-ci en avisera par la suite l'entraîneur-chef.

Si des modifications concernant l'état de santé de l'athlète ou de l'entraîneur surviennent, l'entraîneur de l'athlète (ou l'entraîneur-chef de l'entraîneur) en sera informé.

Retour à l'entraînement

Un athlète ou entraîneur exclu peut retourner à l'entraînement :

- Si vous aviez un des symptômes du groupe A ou deux ou plus des symptômes du groupe B : L'isolement peut être levé si les 3 conditions suivantes sont réunies :
 - 10 jours se sont écoulés depuis le début de vos symptômes.
 - Vous n'avez plus de fièvre depuis au moins 48 heures (sans avoir pris un médicament contre la fièvre).
 - Vos symptômes se sont améliorés depuis au moins 24 heures (excluant la toux ou la perte de l'odorat, qui peuvent durer plus longtemps)
- Si vous ne développez pas de symptômes après avoir été en contact avec une personne positive à la covid-19
 - Vous pouvez arrêter l'isolement préventif 14 jours après votre dernier contact avec le cas confirmé de COVID-19 même si vous avez eu un test pour la COVID-19 et que le résultat est négatif.
 - 14 jours après le début de l'application des mesures recommandées par la Santé publique.
 - 14 jours après la levée de l'isolement du cas, si les mesures recommandées n'ont pas été appliquées par la Santé publique.
- Attendre au moins 24 heures après la fin des symptômes avant de fréquenter le lieu d'entraînement :
 - Pour ceux qui ne sont pas atteints par la COVID-19, mais qui présentent un des symptômes du groupe B (par exemple : douleurs musculaires, mal de tête, fatigue intense, mal de gorge ou diarrhée).
- 14 jours après le retour de voyage;
- Après l'autorisation médicale de sortir de sa quarantaine s'il avait été testé positif au COVID-19.

Procédure en cas d'écllosion

Lorsqu'un athlète ou l'entraîneur d'un groupe reçoit un résultat de test positif à la COVID-19, les directives de la santé publique seront suivies en priorité. En cas de 2 cas positifs dans le même groupe, ce groupe sera en quarantaine pour 14 jours. En cas d'écllosion, l'entraîneur-chef informera Plongeon Québec et le complexe sportif Claude-Robillard. Les athlètes des autres groupes qui ont eu un contact avec les personnes positives devront également se faire tester. Si l'écllosion est constatée sur place, suivre les procédures d'isolement ci-bas.

Déroulement des entraînements

ENTRAÎNEMENTS ET ACTIVITÉS

I. Principes généraux

Le club de plongeon CAMO suivra les étapes indiquées par le Plan de Relance de Plongeon Québec qui se fait progressivement entre les différentes zones :

Les entraînements des athlètes « sport-études » sont intégrés à leur horaire d'école. Ces athlètes peuvent donc s'entraîner peu importe la zone, et ce, tant que les services scolaires sont maintenus et que les mesures sanitaires en vigueur sont respectées.

Les athlètes reconnus « Excellences et partenaires » approuvés par le ministère peuvent s'entraîner, peu importe la zone, tant que les mesures sanitaires en vigueur sont respectées.

REPRISE PROGRESSIVE DES ACTIVITÉS SPORTIVES ET RÉCRÉATIVES			
	ZONE ROUGE	ZONE ORANGE	ZONE JAUNE
INTÉRIEUR	Activité pratiquée seule OU En famille (même résidence) OU Cours privés permis	Activité pratiquée seule OU En famille (même résidence) OU Groupe 8 personnes maximum + 1 personne responsable	Activité pratiquée seule OU Occupants deux résidences OU Groupe 12 personnes maximum + 1 personne responsable
EXTÉRIEUR	Activité pratiquée seule OU En famille (même résidence) OU Groupe de 8 personnes maximum + 1 personne responsable	Activité pratiquée seule OU En famille (même résidence) OU Groupe 12 personnes maximum + 1 personne responsable	Activité pratiquée seule OU En famille (même résidence) OU Groupe 12 personnes maximum + 1 personne responsable

Source : Plan de relance Plongeon Québec

PRÉCISIONS POUR LES CLUBS

1	REGISTRE OBLIGATOIRE Il est IMPORTANT de tenir un registre détaillé des présences (athlètes, entraîneurs et personnel) à chaque séance d'entraînement. Ce registre pourra être utilisé pour la recherche de contacts advenant qu'un membre d'un groupe contracte la COVID-19. Vous avez l'obligation de rendre le registre disponible et public pour les instances gouvernementales.	3	GROUPES Maintenez vos groupes inchangés de façon à minimiser les interactions pour faciliter la gestion.	5	FORMULAIRE DE SYMPTÔMES Faites signer « une fois » le formulaire stipulant l'engagement des personnes à ne pas se présenter s'il y a apparition de symptômes ou si elles sont en attente de leur résultat ou ont été en contact avec une personne en attente de résultat ou positive;
2	TRANSPORT Encouragez le transport privé des athlètes, sans covoiturage, pour se rendre à la piscine. * Si le covoiturage est nécessaire, veuillez s'il vous plaît vous référer au guide Taxi, covoiturage et transport adapté .	4	PROCÉDURE Déterminez et communiquez la procédure : <ul style="list-style-type: none"> • Que faire si contaminé? • Qui contacter? (cliquez ICI pour un exemple de procédure) 		Demandez à l'arrivée les questions d'usage (verbalement) ou placez une affiche à l'entrée du site indiquant que toutes les personnes qui entrent s'engagent à n'avoir aucun symptôme.

18 mars 2021 (V5)

Guide de relance progressive du plongeon  | 12

PRÉCISIONS POUR LES CLUBS (entraînements)

6	ACTIVATION + EXERCICES PERSONNELS Activation au sol sur une surface individualisée (serviette, tapis de yoga, etc.) Exercices personnels et flexibilité de fin de session peuvent être faits sur place, avec les règles mentionnées pour l'échauffement	8	PRÊT DE MATÉRIEL Prêt de matériel seulement si possibilité de le désinfecter entre chaque utilisateur	10	ASSISTANCE MANUELLE (dans l'eau ou à sec) <ul style="list-style-type: none"> • L'entraîneur doit porter masque de procédure avec lavage des mains entre chaque participant • Limiter les assistances manuelles • Effectuer uniquement les assistances manuelles en lien avec la sécurité de l'athlète
7	TREMPLIN À SEC Tremplin à sec avec lavage de mains avant et après et désinfection du matelas entre chaque participant	9	TRAMPOLINES Pour toute information en lien avec l'utilisation des trampolines , nous vous recommandons de consulter le guide d'utilisateur préparé à cet effet.	11	CEINTURE Ceinture sur tremplin à sec ou à l'eau avec lavage de mains avant et après et désinfection de la ceinture et du matelas entre chaque participant

Source : Plan de relance Plongeon Québec

PRINCIPES SUPPLÉMENTAIRES SUIVIS PAR LE CLUB

1. Groupes et horaire

Les groupes d'entraînements resteront les mêmes pour toute la durée préétablie des activités. Il n'y a pas de croisement entre les groupes Sport-études et « Excellence et partenaires » et les autres programmes.

Il y aura un battement de 10 minutes au minimum entre les différents groupes d'entraînement pour éviter les croisements.

2. Responsable des mesures d'hygiène

Pour chaque horaire d'entraînement, il y aura un responsable défini pour veiller au respect des mesures d'hygiène. Sa tâche consiste à s'assurer que tous les participants et entraîneurs respectent les consignes. Il s'occupe aussi d'exclure les participants des activités, au besoin.

3. Matériel

Pour l'entraînement à sec, le club de plongeon CAMO suivra le plan de relance et mettra en place toutes les mesures indiquées. Lorsque c'est possible, il n'y aura pas de partage de matériel entre les athlètes. S'il y a lieu, celui-ci sera désinfecté entre chaque utilisateur.

L'entraîneur doit désinfecter toutes les structures, surfaces et matériel entre chaque utilisateur et après la dernière utilisation.

4. Vestiaires et mesures d'hygiène

Le port du masque est obligatoire pour tous à l'intérieur du complexe sportif. Les athlètes peuvent accéder aux vestiaires et aux salles de bains, mais ne peuvent utiliser de casier. Les douches sont également fermées. Ils doivent déposer leur sac d'entraînement le long du mur du vestiaire des hommes, à 2 mètres de distance des sacs de leurs collègues d'entraînement.

À l'arrivée et au départ, les athlètes et entraîneurs doivent se laver les mains avec une solution hydroalcoolique ou de l'eau et du savon.

Les athlètes doivent idéalement arriver portant leurs vêtements d'entraînement et maillots de bain. Ils ont un maximum de 10 minutes pour se changer à la fin de leur entraînement.

5. Moyens utilisés pour la distanciation sociale

Les mesures suivantes seront effectives sur le bord de la piscine afin d'assurer le respect de la distanciation sociale de 2 mètres :

- Indications au sol et dans les escaliers pour indiquer la distance de 2 mètres;
- Indications pour la sortie de l'eau;
- Indication pour la direction des déplacements.

6. Entraîneurs

L'entraîneur doit avoir la certification requise par le Plan de Relance pour entraîne. Il doit aussi avoir suivi la formation de la société de sauvetage sur les mesures adoptées pour le COVID-19. Il aura en sa possession les documents suivants en tout temps lors des entraînements :

- Un masque de procédure
- Des gants si nécessaire;
- Du désinfectant hydroalcoolique à fournir au participant et à lui-même;
- Produits désinfectants et matériel pour laver;
- Téléphone cellulaire chargé et ouvert en cas d'urgence

PROCÉDURE D'ARRIVÉE ET DE DÉPART

Les athlètes arrivent idéalement déjà changés avec leurs vêtements d'entraînement pour sauver du temps.

Le lieu d'accueil et de sortie est du côté de la cour extérieure à la piscine. Aucun parent ne peut entrer au complexe sportif Claude-Robillard jusqu'à nouvel ordre.

Une fois que les parents ont amené leur enfant au lieu d'accueil, ils doivent immédiatement quitter, afin d'empêcher les rassemblements.

Un registre d'arrivée et de départ sera tenu par l'organisation, indiquant l'heure d'arrivée et de départ des participants.

Les parents doivent arriver un maximum de 10 minutes à l'avance pour déposer l'athlète et doivent quitter le lieu d'accueil immédiatement.

Le club de plongeon CAMO encourage le transport privé des athlètes, sans covoiturage. Si ce n'est pas possible, il est demandé de vous référer au guide Taxi, covoiturage et transport adapté (cf p. 12 guide de relance de PQ)

1. Arrivée

À son arrivée à chaque entraînement, l'entraîneur devra :

1. Se laver les mains avec une solution hydroalcoolique ou avec de l'eau et du savon
2. S'installer à l'endroit désigné à 2 mètres des autres participants

À son arrivée à chaque entraînement, l'athlète devra :

1. Se laver les mains avec une solution hydroalcoolique ou avec de l'eau et du savon.
2. Répondre honnêtement et oralement aux questions du formulaire d'arrivée de l'athlète que l'entraîneur lui pose et prend en note.
3. Déposer son sac le long du mur des vestiaires des hommes, à 2 mètres de distance des sacs de ses collègues d'entraînement.
4. S'installer à l'endroit désigné à 2 mètres des autres participants

Si toutes les réponses du questionnaire confirment que l'athlète ne fait pas partie des exclusions, il pourra procéder à l'entraînement.

Si un athlète est en retard de plus de 10 minutes à deux reprises, celui-ci se verra refuser l'accès au prochain entraînement prévu.

2. Départ

À son départ, l'athlète devra :

1. Se laver les mains avec une solution hydroalcoolique ou de l'eau et du savon.
2. Dire qu'il s'en va à son entraîneur
3. Quitter par la plage de la piscine immédiatement après l'entraînement.

À son départ, l'entraîneur devra :

1. Se laver les mains avec une solution hydroalcoolique ou de l'eau et du savon.
2. S'assurer d'avoir tout désinfecté les structures, surfaces et matériels utilisés

3. Retour à la maison

Recommandation pour les athlètes et entraîneurs :

1. Ils retournent directement à leur domicile après l'entraînement
2. Ils restent à 2 mètres de toute autre personne jusqu'au retour à la maison
3. Les vêtements doivent être lavés après l'entraînement
4. Le matériel personnel doit être désinfecté après l'entraînement

Mesures d'urgence et interruption de l'entraînement

Le parent s'engage à collaborer avec l'entraîneur et venir chercher l'athlète selon les conditions énoncées, si :

- Son comportement nuit au bon déroulement des activités
- Son comportement va à l'encontre des mesures prescrites par la Santé publique et met en péril la santé des autres participants
- Si son état de santé se dégrade
- Si une éclosion surgit dans son groupe d'entraînement
- Si le site ou l'installation doit être évacué

Santé

Si un athlète présente **UN** des symptômes du groupe A ou à **DEUX** ou plus des critères du groupe lors de l'entraînement, celui-ci sera automatiquement isolé et les parents seront appelés pour qu'ils viennent le chercher immédiatement. Il doit par la suite suivre la procédure pour le retour à l'entraînement.

Si l'entraîneur présente **UN** des symptômes du groupe A ou à **DEUX** ou plus des critères du groupe B, celui-ci doit automatiquement s'isoler et appeler tous les parents pour qu'ils viennent chercher les enfants. Il doit par la suite suivre la procédure pour le retour à l'entraînement.

L'isolement consiste à éloigner du groupe la personne présentant des symptômes.

L'isolement sera effectué dans la salle Sud-Ouest

Premiers soins

Si un athlète doit recevoir des soins mineurs lors d'un entraînement, l'entraîneur lui donnera le matériel nécessaire avec des gants et guidera celui-ci pour qu'il effectue ses propres soins.

Si un athlète se blesse et a besoin de soin, l'entraîneur appellera les parents et/ou le cas échéant, l'ambulance. L'entraîneur ne s'approchera pas de l'athlète pour le soigner sauf pour des soins plus importants, où il devra être muni de gants et d'un masque.

Les procédures de sauvetage et de premiers soins traditionnels seront modifiés selon les changements énoncés par la société de sauvetage pour la COVID-19.

Évacuation

En cas d'un besoin d'évacuation du lieu d'entraînement, l'entraîneur indiquera aux athlètes le point de rassemblement qu'il faudra atteindre en préservant la distanciation de 2 mètres requise. Le point de rassemblement pour un entraînement sur le bassin de plongeon au Complexe sportif Claude-Robillard sera la plage extérieure.

Communication

Cas positif de COVID-19

Si un athlète, entraîneur ou membre de leur ménage contracte la COVID-19, il faut en aviser automatiquement la Direction de la Santé publique (DSP), puis l'entraîneur de l'athlète, qui avisera par la suite l'entraîneur-chef. Toutes les personnes qui auront été en contact avec la personne contaminée seront avisées.

Si la COVID-19 vous inquiète ou si vous présentez des symptômes d'allure grippale, de gastroentérite ou s'apparentant à la COVID-19, vous pouvez composer le 418 644-4545, le 514 644-4545, le 450 644-4545, le 819 644-4545 ou le 1 877 644-4545 (sans frais) ailleurs au Québec. Pour les personnes malentendantes (ATS), il est possible de contacter le 1 800 361-9596 (sans frais).

Exclusion de l'entraînement

Si l'athlète ne se présente pas à l'entraînement pour l'une des 6 raisons énumérées pour les exclusions d'entraînements mentionnées au présent protocole, il doit en aviser son entraîneur et celui-ci en avisera l'entraîneur-chef.

Communication de l'éclosion

En cas d'éclosion, l'entraîneur-chef communiquera l'information à Plongeon Québec et au complexe sportif Claude-Robillard.

Inquiétudes

Le Comité Opérations traitera les inquiétudes quant au respect des consignes à l'extérieur ou lors des entraînements. Veuillez les contacter par courriel à l'adresse suivante : comiteoperations@camoplongeon.com

Communication externe

La gestion des communications relative au plongeon est faite par Marie-Pier Pelletier-Millette (Plongeon Québec). Le porte-parole du Club est Stéphane Lapointe, et, au besoin, Isabelle Cloutier pourra le remplacer.