

# RECOMMANDATIONS SANITAIRES

## SAISON 2020/2021



Version du 02/04/2021



PARTENAIRE PRINCIPAL



PARTENAIRES OFFICIELS



SUIVEZ NOUS SUR

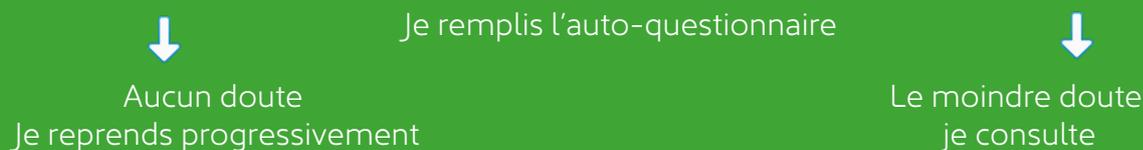


[ffnatation.fr](http://ffnatation.fr)

## 1- JE SUIS PRATIQUANT, JE REPRENDS MON ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Je remplis avant chaque séance, l'auto-questionnaire avant de me rendre sur le lieu de pratique [[auto-questionnaire](#)]
- En cas de courbatures inhabituelles, essoufflement rapide, perte du goût et de l'odorat, fréquence cardiaque au repos trop rapide, maux de tête, **j'arrête mon activité, je limite mes contacts et je consulte un médecin**

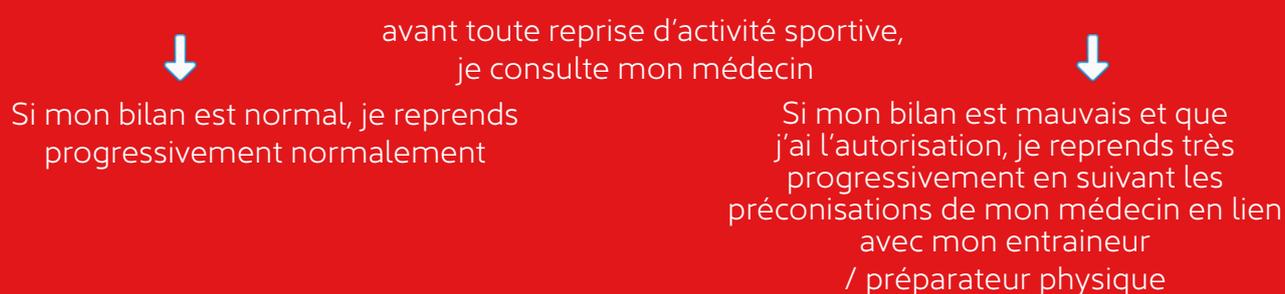
### Je n'ai pas eu le Covid-19, ni été en contact avec une personne malade



### Je n'ai pas été testé mais je pense avoir eu des symptômes et/ou dans mon entourage il y a eu un malade Covid-19



### J'ai eu le Covid-19 : j'ai été testé et/ou hospitalisé



## 2- UN CAS SUSPECT DE COVID-19 (SYMPTÔMES ÉVOCATEURS) SE PRÉSENTE DANS MON ASSOCIATION DURANT L'ENTRAÎNEMENT OU LA COMPÉTITION

En cas de suspicion de Covid-19 pendant un entraînement, une compétition ou un rassemblement :

- Je fais immédiatement le lien avec mon référent Covid-19 qui fait procéder à un nettoyage spécifique de toutes les zones où a pu se rendre la personne présentant des symptômes
- La personne suspecte s'isole en appliquant immédiatement les gestes barrières (distanciation physique et port d'un masque chirurgical de préférence)
- La prise en charge de la personne suspecte repose sur :
  - L'isolement de la personne
  - La protection des autres
  - Le secours médical
- En cas de signe de détresse : appeler le SAMU en composant le 15
  
- La personne doit prendre contact avec son médecin traitant avant d'organiser son retour au domicile, avec un masque, de préférence avec son véhicule personnel. Il est nécessaire d'exclure les transports en commun. Le médecin du club ou d'équipe doit être prévenu.
  
- La personne s'isole jusqu'à la réalisation d'un test de dépistage test RT-PCR Covid-19 par prélèvement naso-pharyngé
- Si le cas Covid-19 est confirmé par un test positif, la personne devra continuer l'isolement pendant **une période de 10 jours** et procéder à un bilan cardiologique avant de reprendre l'entraînement.
- Si le test est négatif, la personne concernée pourra sortir de l'isolement.
- Après 10 jours pour les contaminations par une variante d'intérêt 20H/501Y.V2 (dite « sud-africaine ») ou 20J/501Y.V3 (dite « brésilienne»), et en l'absence de fièvre depuis plus de 48h pour les patients zéro symptomatiques, la levée de l'isolement est désormais conditionnée pour les cas confirmés à l'obtention d'un résultat de test négatif. Si le test revient positif, l'isolement est prolongé de 7 jours après ce résultat.
  
- Le club se tient à la disposition de l'Agence régionale de santé afin d'aider à l'identification des personnes qui auraient été en contact de la personne confirmée positive, et ce dans le cadre des dispositions légales
  
- Dans le cas d'une suspicion de cas-Covid-19 au sein d'un groupe d'entraînement, les entraînements collectifs doivent être suspendus au profits d'entraînements organisés en petits groupes, ou de façon individuelle, dans l'attente des résultats des tests test RT-PCR Covid-19 par prélèvement naso-pharyngé des cas-contacts.
  
- Pour les groupes élites (SHN, joueurs professionnels), un suivi médical renforcé peut-être mis en place au sein de chaque club

### 3- SUIS-JE PROBABLE CAS-CONTACT ?

Est considérée comme personne-contact à risque une personne :

- Ayant partagé le même lieu de vie que le cas confirmé ou probable
- Ayant eu un contact direct avec un cas Covid-19, en face à face, à moins d'un mètre, quelle que soit la durée (ex : conversation, repas, flirt, accolades, embrassades)
- Ayant prodigué ou reçu des actes d'hygiène ou de soins
  
- Ayant partagé un espace confiné (bureau ou salle de réunion, véhicule personnel ...) pendant au moins 15 minutes avec un cas positif ou étant resté en face à face avec un cas positif durant plusieurs épisodes de toux ou d'éternuement
- Etant élève ou enseignant de la même classe scolaire

En cas de situations autres que celles décrites ci-dessus, pour une personne ayant eu un contact ponctuel avec un cas confirmé à l'occasion de la fréquentation de lieux publics, le risque est négligeable.

Les cas contacts devront faire un test RT-PCR Covid-19 par prélèvement naso-pharyngé à renouveler à J+7, J étant le jour des premiers symptômes du cas positif ou le jour de la réalisation du test qui s'est révélé positif. En attendant les résultats, les cas-contacts sont invités à limiter leur déplacements.

**CONTACTS**



**equipement@ffnatation.fr**

**Numéro Vert National mis en place par le Gouvernement : 0 800 130 000**