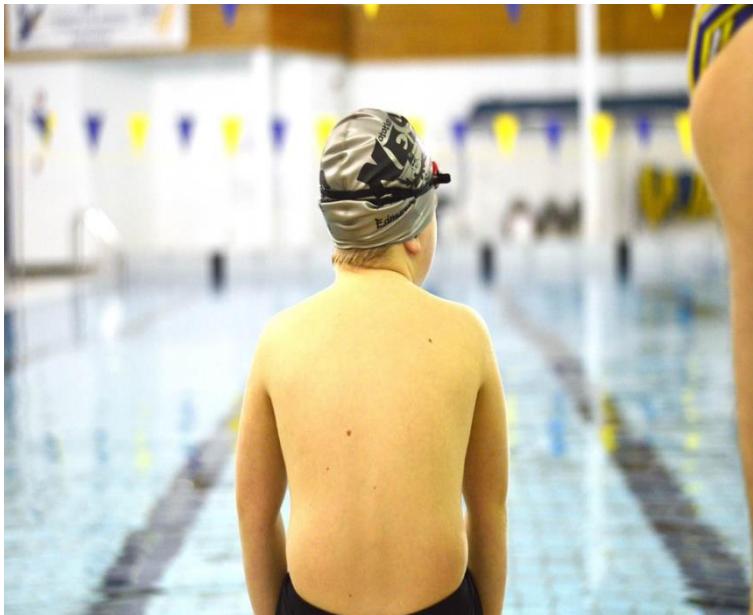


# Information aux parents

Premier trimestre 2020-21

## Coronavirus



16 AOUT 2020

Club de Natation Edmundston Swimming Inc.

Rédigé par Nathalie Joyal, Présidente

[www.clubnes.com](http://www.clubnes.com)

[clubnes@outlook.com](mailto:clubnes@outlook.com)

Seul dans son couloir  
Ensemble pour s'entraîner  
Encadré d'entraîneurs qualifiés  
Entouré de parents-bénévoles  
Pour apprendre à se dépasser  
Tout en s'amusant



## Information aux parents

### Information générale sur la COVID-19 et la natation

La COVID-19 est un type de coronavirus qui se retrouve principalement chez les animaux, mais lorsque l'homme la contracte, il peut développer des symptômes variant de légers à graves selon un certain nombre de variables. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a déclaré, le 11 mars 2020, que la COVID-19 était une pandémie mondiale. Les conséquences tragiques découlant du virus se font sentir dans le monde entier, y compris au Canada. Nous faisons face à de nombreux défis et, pour la communauté aquatique canadienne, il est primordial de recommencer la natation d'une manière sécuritaire et responsable.

L'information qui suit n'a pas pour but d'autoriser le retour au sport, mais plutôt de fournir au lectorat un guide des recommandations médicales actuelles afin de tenter d'atténuer les risques reliés à la COVID-19. L'objectif est d'éviter de contracter la maladie et de propager le virus à d'autres personnes dans la communauté. Ce document est destiné à fournir un complément d'information et non à remplacer les conseils des autorités locales de santé publique et des installations de loisirs.

La COVID-19 est dotée d'une membrane externe lipidique fragile et est donc très sensible aux savons et aux oxydants tels que le chlore. Selon le centre pour le contrôle et la prévention des maladies (CDC), rien ne prouve que la COVID-19 se transmettrait d'une personne à l'autre par l'intermédiaire de piscines ou de spas. Un entretien adéquat et la désinfection au chlore ou au brome des piscines devraient inactiver le virus (CDC 2020). Un coronavirus apparenté qui avait causé l'épidémie du SRAS en 2003 s'est avéré inactivé par le traitement aux ultraviolets et les désinfectants.

**L'information suivante en matière de santé, de médecine et de sécurité est considérée comme applicable à toutes les étapes du retour à la natation jusqu'à ce que l'information et les directives de santé publique changent. En outre, elle est généralement applicable à tous les environnements d'entraînement, y compris les piscines intérieures, les piscines extérieures et les étendues d'eau libre, les gymnases et les terrains d'entraînement extérieurs. L'information et les lignes directrices en matière de santé publique émises par les municipalités et les provinces doivent être respectées en tout temps et ont préséance sur l'information ci-dessous.**

## Surveillez votre santé

**Les athlètes, les entraîneurs et le personnel doivent utiliser ce questionnaire et répondre « NON » à toutes les questions avant de participer à toute séance d'entraînement de NES inc :**

- 1- Avez-vous une fièvre supérieure à 38 degrés Celsius?
- 2- Avez-vous au moins deux des symptômes suivants :
  - a. Fièvre supérieure à 38 degrés Celsius;
  - b. Nouvelles toux ou toux chronique qui s'aggrave;
  - c. Mal de gorge;
  - d. Écoulement nasal;
  - e. Mal de tête;
  - f. Fatigue nouvellement apparue;
  - g. Nouvelles douleurs musculaires;
  - h. Diarrhée; perte de goût ou de l'odorat;
  - i. Pour les enfants, des taches mauves sur les doigts ou les orteils?
- 3- Êtes-vous revenu d'un trajet / voyage à l'extérieur des provinces de l'atlantique (Nouveau-Brunswick, Nouvelle-Écosse, Terre-Neuve, Île-du-Prince-Édouard) ou à l'extérieur du Canada dans les 14 derniers jours et vous devez vous isoler?
- 4- Avez-vous été en contact étroit avec un cas confirmé de la COVID-19 dans les 14 derniers jours?
- 5- Dans les 14 derniers jours, avez-vous été en contact étroit avec une personne testé et en attente d'un résultat de test de dépistage de la COVID-19?

**Tout athlète ou membre du personnel qui doit quitter une séance d'entraînement à la suite de l'apparition de signes ou de symptômes correspondants à ceux de la COVID-19 est tenu de communiquer avec son médecin ou la ligne 811 pour envisager la pertinence de subir des examens supplémentaires, qui pourraient comprendre un test de la COVID-19.**

**Un résultat positif nécessiterait qu'il soit signalé aux responsables des autorités de la santé publique compétente, qui détermineront toute exigence à laquelle les installations et les opérations de groupe devraient se conformer, ainsi que toute exigence en matière de recherche des contacts en ce qui a trait à la gestion de la propagation du virus.**

**L'athlète ou le membre du personnel ne peut revenir avant d'avoir reçu l'autorisation du médecin ou de la santé publique et, si un test pour la COVID-19 a été effectué, un résultat négatif sera exigé avant que la poursuite de l'entraînement ne soit autorisée. Dans le cas où l'isolement à domicile est nécessaire, des directives sont fournies dans une section ultérieure.**

- Restez chez vous lorsque vous êtes malade, même si les symptômes sont légers.
- Il est recommandé que les membres du personnel ou les athlètes susceptibles de tomber gravement malades à cause de la COVID-19 passent en revue leurs problèmes de santé particuliers avec leur médecin en vue de participer aux séances d'entraînement.
  - Les conditions de santé courantes sous-jacentes qui pourraient augmenter le risque pour un individu d'être gravement malade comprennent l'hypertension, les maladies cardiaques, le diabète, l'immunodéficience, l'obésité, les maladies respiratoires chroniques telles que l'asthme, et toute condition immuno- vulnérable.

## Retour à l'entraînement après un test Covid19 positif

La décision sur le moment approprié pour reprendre la formation après un test COVID-19 positif nécessitera un avis médical et l'autorisation du médecin traitant ou de la santé publique. Les recommandations varieront en fonction d'un certain nombre de facteurs et pourront inclure des tests supplémentaires dans certains cas. Veuillez demander l'avis de votre médecin traitant ou des autorités de la santé publique.

## Recommandations en matière d'isolement à domicile

Si vous ressentez des symptômes associés à la COVID-19 :

- Restez à la maison à moins d'avoir besoin de soins médicaux d'urgence.
- N'allez pas au travail, à l'école, à la piscine ou dans tout autre lieu public.
- Annulez vos rendez-vous non urgents.
- N'utilisez pas les transports en commun.
- Avisez votre médecin ou votre service de santé local par téléphone étant donné que vous pourriez avoir besoin de passer un test.
- Surveillez vos symptômes et consultez un professionnel de la santé si vous avez de la difficulté à respirer, si vous n'arrivez pas à boire ou si votre état s'aggrave considérablement.
- Portez un masque au visage en compagnie d'autres personnes, particulièrement si vous ne pouvez pas respecter une distance physique.
- Éloignez-vous des membres du ménage, à une distance d'au moins 2 mètres en tout temps.
- N'accueillez pas de visiteurs.
- Demeurez dans une pièce bien aérée (ouvrez les fenêtres) et utilisez une salle de bain que les autres n'utiliseront pas.
- Désinfectez les surfaces fréquemment utilisées.

- Si vos proches sont vulnérables du point de vue de la santé, envisagez d'autres solutions d'hébergement.
- Évitez de partager les articles ménagers.
- Maintenez une excellente hygiène des mains.
- Suivez toute autre réglementation de santé locale.

## Distanciation physique

**Évitez de vous exposer à la COVID-19 en vous éloignant physiquement (à un minimum de 2 mètres). Gardez une distance sécuritaire des autres en tout temps. Il s'agit d'une mesure essentielle, car la COVID-19 peut se propager avant l'apparition des symptômes.**

- Évitez les endroits bondés.
- Évitez de saluer les autres en leur serrant la main, en leur faisant des embrassades ou des *high-five*, etc.
- Les athlètes et le personnel doivent respecter une distance physique à tout moment durant un entraînement.
- Les athlètes, les entraîneurs et le personnel devraient envisager de porter un masque. Le port d'un masque devrait être envisagé lorsqu'il n'est pas toujours possible de respecter une distance physique comme lors d'un déplacement en transport en commun pour se rendre à l'entraînement, dans les endroits bondés et pour les personnes ayant des conditions médicales chroniques. N'oubliez pas que le masque à lui seul n'est pas suffisant et qu'il devrait être combiné à d'autres mesures de prévention comme le lavage des mains fréquent et le maintien constant d'une distance physique.
- Prévoyez un seul point d'entrée à vos installations et un seul point de sortie différent.
  - Si l'entrée et la sortie sont situées au même endroit, mettez des mesures en place permettant le maintien d'une distance physique de 2 mètres entre les personnes.
  - Installez des affiches pour diriger les athlètes, les entraîneurs et le personnel leur indiquant d'entrer une seule personne à la fois.
  - Placez des marques au sol pour guider le déplacement des athlètes, des entraîneurs et du personnel à l'intérieur des installations et jusqu'à la sortie.
- Placez des marques au sol ou sur les murs (cônes, lignes, collants, structures de bois, etc.) qui délimitent les 2 mètres de distance à respecter pour les athlètes, les entraîneurs et le personnel qui travaille au bord de la piscine.
- Les entraîneurs et le personnel doivent respecter une distance appropriée les uns des autres et avec le personnel des installations lorsqu'ils sont aux installations.
- Les athlètes devraient arriver au site en portant leur maillot d'entraînement.

- Prendre une douche devrait être obligatoire seulement si des douches sont disponibles près de la plage de la piscine (et sont accessibles sans que les athlètes aient à passer aux vestiaires).
  - Les athlètes devraient observer une bonne hygiène en se douchant à la maison avant et après avoir nagé.
- Pour respecter la distance physique de 2 mètres durant les longueurs, le nombre de nageurs doit être modifié en fonction des activités à l'horaire des installations aquatiques.
- Pour respecter la distance physique de 2 mètres, les nageurs devraient nager dans le milieu du couloir seulement.
- Conservez les mêmes groupes d'athlètes d'une séance d'entraînement à l'autre.
  - Après examen par le médecin de l'équipe nationale de Natation Canada et sur son approbation, et toujours conformément avec les réglementations de voyage provinciales et municipales, les athlètes des centres de haute performance et de l'équipe nationale seront autorisés à se rendre dans une autre région du Canada pour s'entraîner avec un groupe résident.
  - Tout autre athlète qui souhaite se relocaliser en vue de s'entraîner avec un groupe résident (p. ex., une équipe universitaire) doit suivre toutes les réglementations relatives ainsi que toutes directives pouvant être mises en place par les associations provinciales. Les politiques et procédures d'inscription doivent également être respectées.
  - Tous les athlètes ne devraient participer qu'à un groupe d'entraînement et ne devraient pas se joindre à plusieurs groupes d'entraînement.
- Ne réalisez aucun entraînement complémentaire à la piscine. Tout entraînement complémentaire ou entraînement avant celui en piscine devrait être réalisé avant d'entrer dans les installations.
- N'arrivez pas trop à l'avance (15 minutes maximum ou selon les lignes directrices des gestionnaires des installations) pour la séance d'entraînement et l'utilisation de la piscine.
- En ce moment, la prestation de traitements physiques qui requièrent une manipulation avec les mains, comme la massothérapie, la physiothérapie, la chiropractie, la thérapie sportive et le conditionnement physique, pose un risque supérieur, et c'est pourquoi de tels services ne sont pas recommandés. D'autres moyens virtuels et sans contact devraient être envisagés comme solution de remplacement pour fournir une rétroaction et des conseils en thérapie physique.
- Les spectateurs et les parents doivent suivre les règles des installations et sont tenus d'observer les règles de distance physique.

**Les athlètes sont encouragés à agir de manière responsable et à promouvoir des comportements appropriés auprès de leurs pairs dans les réseaux sociaux.**

## Hygiène des mains et hygiène personnelle

Lavez-vous les mains fréquemment avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes ou utilisez un désinfectant pour les mains (> 60 % en alcool). Les entraîneurs et les nageurs sont encouragés à transporter avec eux leur propre désinfectant pour l'utiliser au besoin avant, durant et après l'entraînement.

- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche.
- À leur arrivée, les athlètes, les entraîneurs et le personnel doivent se laver les mains avec du savon et de l'eau ou utiliser un gel désinfectant (> 60 % en alcool) pendant au moins 20 secondes.
- Couvrez-vous la bouche et le nez d'un mouchoir jetable ou du creux de votre coude lorsque vous éternuez ou toussez.
- Nettoyez ou désinfectez les surfaces régulièrement touchées en collaboration et en lien avec les lignes directrices des gestionnaires des installations (pour la phase 1 au parc Lions, cela est pris en charge par ceux-ci).
- Ne partagez pas de nourriture ni de boisson.

## Utilisation de l'équipement

Nettoyez à fond l'équipement avec un produit désinfectant avant et après la séance d'entraînement. N'oubliez pas que la COVID-19 peut demeurer entre deux heures et neuf jours sur les surfaces selon un certain nombre de facteurs. Des mesures simples de nettoyage peuvent inactiver le virus.

- Les athlètes ne doivent pas laisser d'équipement ou de sacs en filet au site. Tout l'équipement doit être ramené à la maison et nettoyé à fond après chaque séance d'entraînement.
- Les athlètes, les entraîneurs et le personnel doivent apporter le minimum d'effets personnels et de vêtements (sacs à dos, vestes, chaussures, etc.). S'ils doivent apporter des sacs, ils doivent les placer séparément à une distance suffisante des effets personnels de chaque membre (par exemple, des sacs à dos laissés à 2 mètres les uns des autres le long de la piscine).
- Limitez la quantité d'équipement à apporter dans la piscine durant le processus de retour au sport. L'entraîneur est tenu de communiquer quel équipement est nécessaire en vue de l'entraînement de natation avant chaque séance.
- Les athlètes ne sont pas autorisés à partager leur équipement d'entraînement.
- Il n'est pas permis de partager les bouteilles d'eau. Les athlètes, les entraîneurs et le personnel sont tenus de remplir leur bouteille d'eau à la maison avant de se rendre aux installations.
- Les entraîneurs ne sont pas autorisés à utiliser les tableaux blancs afin d'éviter que les nageurs s'y rassemblent. Utilisez un autre moyen de communication, comme

en imprimant des copies individuelles des entraînements, lors des séances d'entraînement pour donner les directives aux nageurs.

- Les entraîneurs ne sont pas autorisés à partager de l'équipement tenu dans les mains comme les chronomètres, les planchettes à pince ou les crayons avec leurs collègues ou d'autres personnes. N'oubliez pas de nettoyer l'équipement à l'aide de lingettes désinfectantes avant et après un entraînement.

## Sport sécuritaire

Tous les efforts devraient être déployés pour s'assurer que les environnements sont ouverts et observables en tout temps. Pour avoir des environnements ouverts et observables, des efforts considérables et concertés doivent être déployés pour éviter des situations où un entraîneur, un officiel ou un autre représentant se retrouve seul avec un athlète ou une personne vulnérable. Toute interaction entre un athlète et une personne en position de confiance devrait normalement, et autant que possible, se faire dans un environnement ou un endroit qui est à la fois ouvert et observable par d'autres.

- Le principe d'environnement ouvert et observable s'applique également à la communication en ligne. Toute forme de communication électronique (courriel, messagerie texte, Zoom, Skype, etc.) ne devrait jamais être une rencontre individuelle et devrait toujours se faire en groupe.
- Les séances d'entraînement devraient compter au moins trois personnes.