



Vos nageurs sauveteurs

Concept de protection SSS pour les entraînements

La Société Suisse de Sauvetage SSS s'investit dans la prévention des accidents au bord de, dans et sur l'eau dans toute la Suisse. Cet engagement comprend la formation et les interventions dans le domaine de la sécurité aquatique d'une part, et le sport de sauvetage d'autre part. En outre, le sport est la base d'une bonne condition physique ainsi que de l'acquisition et du maintien de compétences de sauvetage aquatique.

A. Situation de départ

Suite à l'apparition de la pandémie de coronavirus en Suisse en février 2020, l'«Ordonnance sur les mesures destinées à lutter contre le coronavirus (COVID-19)» a été introduite dans le cadre de la loi sur les épidémies. Cette ordonnance a été plusieurs fois révisée et complétée par diverses restrictions depuis.

Afin d'amorcer le retrait des différentes restrictions imposées à la société suisse, les organisations sportives sont notamment invitées à élaborer un concept de protection en vue de protéger notre société à l'occasion du déconfinement (en particulier pour les personnes très vulnérables) et d'éviter une recrudescence de l'épidémie.

Les principes et mesures suivants liés au sport au sein de la SSS ont donc été mis en œuvre pour la phase de transition et jusqu'à la levée complète de l'ensemble des restrictions.

Les entraînements de la SSS (piscine, eaux libres, entraînement à terre) peuvent être organisés à tout moment dans le respect de certains principes, afin de tenir compte des prescriptions fédérales.

A cet égard, il convient également de mentionner les apports du concept de protection pour les piscines couvertes et de plein air de la VHF (Fédération des piscines couvertes et de plein air, 21.04.20) et du concept d'entraînement pour les piscines (21.04.20) de Swiss Aquatics, sur lesquels se fonde le présent

«**Concept de protection SSS pour les entraînements**».



Vos nageurs sauveteurs

B. Principes

La sécurité ainsi que l'intégrité physique (et médicale) des participants aux entraînements SSS sont de la plus haute importance.

Tous les entraînements effectués dans le cadre de la SSS sont soumis aux mesures présentées ci-après jusqu'à l'abolition complète des restrictions actuelles. Les entraînements de la SSS relèvent principalement du sport de sauvetage, mais couvrent également d'autres disciplines sportives (p. ex. plongée, plongée libre, rugby subaquatique, nage avec palmes, etc.). Les entraînements à terre de la SSS sont également concernés.

Sous réserve de mesures, recommandations ou règlements plus stricts des organisations partenaires ou d'instances supérieures (p. ex. cantons/communes, Swiss Olympics, Office fédéral du sport (OFSP), Jeunesse+Sport (J+S), Sport des adultes Suisse (esa), Fédération des piscines couvertes et de plein air (VHF), Association des Piscines Romandes et Tessinoises (APRT)).

Les principes directeurs de la Confédération ci-dessous (www.bag.admin.ch / bag-coronavirus.ch) s'appliquent en priorité:

- Respect des règles d'hygiène de l'OFSP.
- Distanciation sociale (distance minimale de 2 m entre chaque personne, 10 m² par personne, aucun contact corporel).
- Taille maximale des groupes selon les consignes officielles en vigueur. Si possible, composition des groupes permanente et enregistrement des participants pour permettre un suivi des éventuelles chaînes d'infection.
- Les personnes très vulnérables sont tenues de respecter les prescriptions spécifiques de l'OFSP.

Selon l'OMS, il n'existe à ce jour aucune preuve de transmission par l'eau du coronavirus SARS-CoV-2 actuellement en circulation. On suppose donc que le virus COVID-19 est également rendu inactif par chloration ou par irradiation UV (OMS, 2020*). Par ailleurs, les virus enveloppés tels que le coronavirus deviennent inactifs dans l'atmosphère bien plus rapidement que d'autres virus, notamment car le rayonnement solaire attaque leur membrane adipeuse (OMS, 2020*). Les possibilités de transmission semblent donc également réduites en eaux libres. De plus, le contact prolongé de la peau avec l'eau entraîne une très forte dilution de toute concentration.

On peut donc conclure que la pratique d'un sport aquatique présente peu de risques épidémiologiques, bien que la transmission, comme dans d'autres environnements, ne peut pas être totalement exclue.

*Source: OMS, 23.04.2020. Interim Guidance - Water, sanitation, hygiene, and waste management for the COVID-19 virus

Concernant les mesures d'hygiène (surfaces et ventilation) dans les piscines couvertes et de plein air, se reporter au concept de protection pour les piscines couvertes et de plein air de la VHF.

Dans une plus large mesure, il devrait être possible de reprendre les activités de baignade et de natation selon l'ordre de priorité suivant (pilote par les exploitants des installations):

1. Entraînements des associations et écoles publiques
2. Public/particuliers



Vos nageurs sauveteurs

C. Mesures¹

Afin de tenir compte de la reprise progressive et de permettre aux sections SSS (=organisatrices des entraînements) ainsi qu'aux participants aux entraînements de s'organiser, les étapes suivantes sont envisagées:

- I. L'ensemble des procédures sont introduites et évaluées avec des groupes réduits. Il est recommandé à cet effet de constituer un groupe de participants composé d'athlètes au niveau national (détenteurs/trices de la carte Swiss Olympic (Junior et Elite) des cadres nationaux (2020) et de l'équipe nationale (2019/20)). Il est également important que ces personnes maintiennent un niveau de performance suffisant en vue des futurs grands événements internationaux. (Objectif: Le plus tôt possible)
- II. Dans une seconde phase, les groupes de participants peuvent être agrandis et les entraînements des adultes sont permis. De nombreux participants de l'organisation travaillent en tant que surveillants au bord de l'eau durant l'été. Il est donc important que ce groupe de participants puisse effectuer les entraînements dans l'eau afin d'être préparé aux situations d'urgence (objectif: A partir du 11.05.20)
- III. Dans une troisième phase, il s'agit de permettre une reprise presque normale des activités de l'organisation dans la mesure du possible: Avec les groupes de jeunes, les groupes détente, etc. (Objectif: 08.06.20 ou plus tôt). La date devra être définie en étroite concertation avec l'OFSP (J+S et esa).
L'ouverture des piscines au public est également envisageable pour la troisième phase, dans le respect de certaines conditions (limitation du nombre de visiteurs dans des créneaux horaires fixes).

1. Evaluation des risques et tri

a. Symptômes

Selon l'OFSP, les symptômes les plus courants sont les suivants (voir également le [site Internet de l'OFSP / maladie COVID-19](#)): Toux (généralement sèche), maux de gorge, essoufflement, fièvre/état fébrile, douleurs musculaires, perte soudaine de l'odorat et/ou du goût.

Les personnes présentant des symptômes ou susceptibles d'être infectées ne sont pas autorisées à participer aux entraînements de la SSS, doivent suivre les recommandations de l'OFSP (quarantaine, consultation médicale) et en informer la section.

b. Personnes très vulnérables

Selon l'OFSP, les personnes suivantes font partie de ce groupe (voir également le [site Internet de l'OFSP / personnes vulnérables](#) et l'annexe de l'«[Ordonnance 2 sur les mesures destinées à lutter contre le coronavirus \(COVID-19\)](#)»): Personnes âgées de plus de 65 ans présentant une comorbidité (p. ex. hypertension artérielle, maladies chroniques des voies respiratoires, diabète, faiblesse immunitaire due à une maladie ou à un traitement, maladies cardio-vasculaires, cancer). Ces personnes sont exclues des entraînements de la SSS.

¹ Dans le présent document, la distinction suivante est appliquée à certains points: **Piscine**: Bassin à circulation d'eau fermée, principalement nettoyé par traitement chimique, en intérieur et/ou extérieur, avec infrastructure telle qu'entrée/caisse/vestiaires/douches/toilettes; **Eaux libres**: Lac/rivière, avec ou sans infrastructure.



Vos nageurs sauveteurs

2. Arrivée, séjour et départ du lieu d'entraînement

a. Arrivée et départ du lieu d'entraînement

Le lieu d'entraînement doit être le plus proche possible du domicile de manière à être idéalement accessible à pied. Sinon, il est recommandé d'utiliser un moyen de transport individuel tel qu'un vélo, une moto ou une voiture.

L'utilisation de transports publics doit être évitée. Si cela est indispensable, les règles de distanciation et d'hygiène doivent être respectées en permanence. Le port d'un masque hygiénique est seulement recommandé lorsque les règles de distanciation ne peuvent être respectées, par exemple pendant les heures de pointe.

Sur le lieu d'entraînement, un point de rassemblement, un vestiaire et un espace de dépôt du matériel doivent être définis et communiqués au préalable aux participants à l'entraînement.

Afin d'éviter tout regroupement, les participants doivent se présenter au lieu d'entraînement 10 minutes max. avant le début de la séance et doivent partir également dans les 10 minutes qui suivent la fin de l'entraînement.

3. Infrastructure

a. Espace/conditions du lieu d'entraînement

Les lieux d'entraînement dotés d'une infrastructure sont soumis aux exigences et au concept de protection de l'exploitant de l'installation pour l'entrée, le contrôle des caisses/entrées, les vestiaires, les douches, les toilettes et les bassins de natation. Ces exigences doivent également être respectées par les personnes en entraînement.

Eaux libres

L'espace disponible en eaux libres étant généralement plus grand, les règles de distanciation ne représentent guère de difficultés. Les personnes en entraînement respectent la règle des 10 m², à la fois dans et hors de l'eau.

b. Vestiaires/douches/toilettes

L'exploitant de l'installation est responsable du fonctionnement des vestiaires/douches/toilettes. Le temps sur le lieu d'entraînement doit être réduit au minimum. Les participants doivent se changer chez eux, avant l'entraînement. Après l'entraînement, ils peuvent se changer à l'aide de serviettes de bain.

Piscine

Les participants se douchent chez eux après l'entraînement. Ils doivent également se rendre aux toilettes chez eux, dans la mesure du possible.

Eaux libres

Les combinaisons en néoprène peuvent être enfilées sur place, dans le respect des règles de distanciation.

c. Nettoyage (des équipements sportifs)

L'exploitant de l'installation est responsable du nettoyage et de la désinfection de l'infrastructure, le cas échéant.

d. Restauration

En cas d'infrastructure disponible, l'exploitant de l'installation est responsable des offres de



Vos nageurs sauveteurs

restauration (selon les prescriptions fédérales). Les participants mangent chez eux ou après l'entraînement.

e. Accès à l'infrastructure et organisation

L'accès et l'organisation de l'entraînement doivent être clarifiés au préalable (avec l'exploitant de l'installation). La présentation du concept de protection (avec questionnaire quant à une éventuelle infection au COVID-19) ainsi que les instructions de l'entraînement doivent être effectuées ou échangées avant l'entraînement (par voie numérique).

Eaux libres

Lors de la mise à disposition et de la remise en état/du rangement du matériel, les règles de distanciation doivent être systématiquement prises en compte (p. ex., porter les surfskis seul ou aux extrémités, etc.)

f. Répartition des personnes/groupes

La taille maximale des groupes d'entraînement est conforme aux prescriptions fédérales en vigueur (accompagnateur inclus). Les groupes d'entraînement sont composés par la section afin de respecter la taille de groupe requise. La durée des unités d'entraînement est planifiée de manière à éviter que les groupes qui se succèdent ne se rencontrent. Le temps de remise en état du matériel doit également être pris en compte.

Piscine

Les participants à l'entraînement s'entraînent de façon échelonnée en fonction de l'ouverture des lignes par l'exploitant de l'installation.

Eaux libres

Les participants s'entraînent de façon échelonnée afin de respecter en permanence les règles de distanciation.

4. Forme des entraînements, jeux d'entraînement et organisation des entraînements

a. Respect des principes directeurs avec des formes d'entraînement ou d'exercice adéquates ou adaptées

Le sport de sauvetage ainsi que les autres disciplines sportives de la SSS sont majoritairement des activités physiques n'impliquant pas de contact corporel. Le contact a lieu principalement avec différents équipements tels qu'un mannequin, une ceinture de sauvetage, des palmes, une balle, un surfski, une paddleboard, etc. Les entraînements pour les disciplines individuelles, qui n'impliquent pas d'accompagnateur supplémentaire, peuvent être effectués sans problème.

Les disciplines individuelles qui nécessitent un accompagnateur ou les disciplines en équipe (p. ex. entraînements en relais, rugby subaquatique, etc.) doivent être évitées.

Le contenu détaillé des entraînements doit être défini par les participants à l'entraînement eux-mêmes dans le respect du concept de protection.

Piscine

L'exploitant de l'installation indique le niveau d'occupation maximal par ligne d'eau. Les participants à l'entraînement doivent également respecter les règles de distanciation (p. ex. nage au centre ou sur un côté de la ligne, pauses aux extrémités opposées de la ligne, etc.).

Les participants à l'entraînement doivent être corrigés à l'oral, sans contact corporel et en respectant la distance obligatoire.



Vos nageurs sauveteurs

Eaux libres

Les participants à l'entraînement doivent maintenir un contact visuel constant entre chacun (sécurité), ce qui exige que l'entraînement ait toujours lieu avec au moins deux personnes. L'utilisation d'une bouée de sécurité (p. ex. Restube) améliore la sécurité des personnes. La règle de distanciation doit être parfaitement respectée au début et pendant l'entraînement au Oceanman/woman

Les participants à l'entraînement doivent être corrigés à l'oral, sans contact corporel et en respectant la distance obligatoire.

Le temps hors de l'eau (en particulier dans la zone de baignade) doit être réduit à un strict minimum.

b. Matériel

Les participants à l'entraînement disposent de leur propre matériel d'entraînement (marqué) et utilisent exclusivement celui-ci. S'il y a suffisamment de place et que les règles d'hygiène et de distanciation sont respectées, le matériel d'entraînement peut être rangé dans l'installation sportive. Dans le cas contraire, il devra être apporté à chaque entraînement.

En cas d'utilisation du matériel de l'organisation (p. ex. mannequin, ceinture de sauvetage, paddleboard, surfski, etc.), chaque équipement est utilisé par une seule personne durant chaque entraînement. Le matériel doit être nettoyé et désinfecté après chaque utilisation.

Si le matériel disponible est insuffisant pour permettre une utilisation individuelle par les participants à l'entraînement, le nombre de personnes doit être adapté au nombre d'équipements.

c. Risques/comportement en cas d'accident

La sécurité est un principe de base à la SSS. Les dangers et les accidents sont très rares en entraînement et le bon comportement à adopter en cas d'incident fait déjà partie intégrante de la pratique sportive. Cela implique le respect des Maximes de la baignade, de comportement en rivières et de la plongée ainsi que la prise en compte des conditions météorologiques au bord de, dans et sur les eaux libres.

L'échauffement et la récupération spécifiques au sport relèvent également de la prévention des accidents et doivent être maintenus.

d. Consignation par écrit des participants

Une personne désignée pour chaque entraînement est chargée de vérifier la présence des participants à l'entraînement, de noter leurs coordonnées et de veiller au respect du concept de protection pour l'entraînement.

Cette personne répète rapidement les principaux points du concept de protection (règle de distanciation, etc.) au début de l'entraînement.

Les informations sont envoyées à une personne compétente de la section à la fin de chaque entraînement, en vue de les centraliser. Cela permet de faire des déductions rapides et de veiller davantage au respect du concept de protection.



Vos nageurs sauveteurs

5. Responsabilité en matière d'organisation sur place

Les groupes de personnes suivants sont responsables des tâches concrètes:

- L'exploitant de l'installation est responsable du contrôle des entrées, du nettoyage et de l'organisation des lignes d'eau pour les installations avec infrastructure.
- Une personne compétente par section est responsable de la collecte des informations concernant la présence et les coordonnées des participants à l'entraînement ainsi que de l'aide au respect du présent concept de protection.
- Une personne pour chaque entraînement chargée du contrôle des présences, de l'enregistrement des coordonnées et du respect du concept de protection pendant la séance.
- Tous les participants à l'entraînement adhèrent de façon solidaire et avec un sens des

responsabilités élevé au « **Concept de protection SSS pour les entraînements** ».

6. Communication du concept de protection

Les canaux de communication existants et bien établis de la SSS seront également utilisés pour la communication de cette publication.

Cela comprend l'adresse des membres du comité central, de tous les présidents des régions et des sections ainsi que des collaborateurs du siège administratif. Ce contenu est également publié sur le site Internet de la SSS (www.slrq.ch) ainsi que sur le «forum Corona» (slrgsscorona.forumbee.com).

Le « **Concept de protection SSS pour les entraînements** » est diffusé dans les trois langues nationales (DE, FR, IT).

Les organisations partenaires concernées (p. ex. VHF/APRT, J+S/esa/OFSPPO, Swiss Olympic) seront également contactées directement par la SSS. Les sections (organisatrices des entraînements) sont invitées à aborder le concept de protection avec les exploitants d'installations.

7. Mise en œuvre

Chaque section est tenue d'organiser les entraînements SSS en place conformément aux principes et mesures présentés ici.

Chaque section organisatrice d'entraînements désigne une personne responsable. Cette personne peut répondre aux questions et veille à la mise en œuvre du « **Concept de protection SSS pour les entraînements** ».



Vos nageurs sauveteurs

Le présent concept a été élaboré par un groupe de travail constitué à cet effet², relu par le «groupe spécialisé Sport» de la SSS et approuvé par le directeur exécutif le 27.04.2020³.

Le concept est disponible dans différentes langues. La version allemande fait foi pour la clarification des questions d'interprétation.

Sursee, le 27.04.2020

Reto Abächerli
Directeur exécutif de la SSS

² Le groupe de travail susmentionné est composé de Alexandra Staubli (SSS Lucerne), Ramona von Flüe (SSS Lucerne), Daniela Reichmuth (SSS Suisse; SSS Innerschwyz), Marc Audeoud (SSS Suisse; SSS Lucerne). Ce groupe de travail a été mis en place par le directeur exécutif.

³ Le 23.04.2020, le comité central a confié au directeur exécutif la mission d'élaborer un plan de sécurité et lui a conféré le pouvoir décisionnel à ce sujet.