

Est-ce que je peux pratiquer mon activité sub aujourd'hui ?

✓ Si vous présentez ou avez présenté durant ces 15 derniers jours un ou plusieurs signes suivant :

- Température > 38°C ou impression de fièvre (frissons/ sueurs)
- Gêne respiratoire, essoufflement inhabituel
- Toux
- Crachats
- Diarrhée
- Courbatures hors contexte de pratique sportive
- Modifications du goût et/ou de l'odorat
- Fatigue importante et inhabituelle
- Maux de tête inhabituels
- Nez qui coule

✓ Si vous avez été en contact étroit* avec une personne ayant présenté l'un de ces signes ou diagnostiqué Covid-19 positif durant ces 15 derniers jours

✓ Si vous avez été diagnostiqué Covid-19 positif durant ces 3 dernières semaines**

Pas de pratique aujourd'hui, consultez votre médecin avant de pratiquer votre activité préférée !



Conseils aux pratiquants

- **Reprise progressive de l'activité sportive ou de plongée:**
 - Reprendre l'effort dans des activités terrestres : course à pied, vélo, ...
 - Ceci vous aidera à vous reconditionner en attendant de pouvoir chausser les palmes
 - Et d'évaluer votre tolérance à l'effort (et les éventuelles séquelles de maladie)
 - Attention, il faut reprendre progressivement : d'abord à un rythme doux et monter très progressivement au cours des entraînements en intensité, en écoutant vos sensations

- **PAS D'AUTO MEDICATION**

Pour la pratique de la plongée en scaphandre :

- Plongées dans la courbe de sécurité les premières semaines, à moins de 20 mètres
- Surveillance de ses sensations respiratoires et de sa consommation en particulier
- Pas de recherche de profondeur

Conseils aux pratiquants

Ecoutez vos sensations !

Stoppez votre activité, signalez et sortez de l'eau si vous ressentez des signes anormaux :

- Essoufflement inhabituel
- Gêne respiratoire
- Douleur dans la poitrine
- Impression d'irrégularité du cœur, palpitations
- Toux
- Sensation de malaise / mal être
- Fatigue inhabituelle

***Pas d'automédication,
Il faut consulter son
médecin en cas de
signe anormal***