

Pourquoi ce questionnaire ?  
 Ce questionnaire a été élaboré par la FFESSM et doit être rempli avec beaucoup de sérieux avant chaque plongée. En effet même en l'absence de symptôme apparents, il est possible que le virus ait causé chez vous une atteinte pulmonaire, cardiaque, digestive, rénale et/ou neurologique rendant la plongée dangereuse. La pratique des activités subaquatiques dans le cadre sportif et récréatif expose le pratiquant à des contraintes physiologiques qui ajoutées aux signes COVID 19, peuvent entraîner des accidents lors de la plongée (essoufflement, accident de désaturation....)

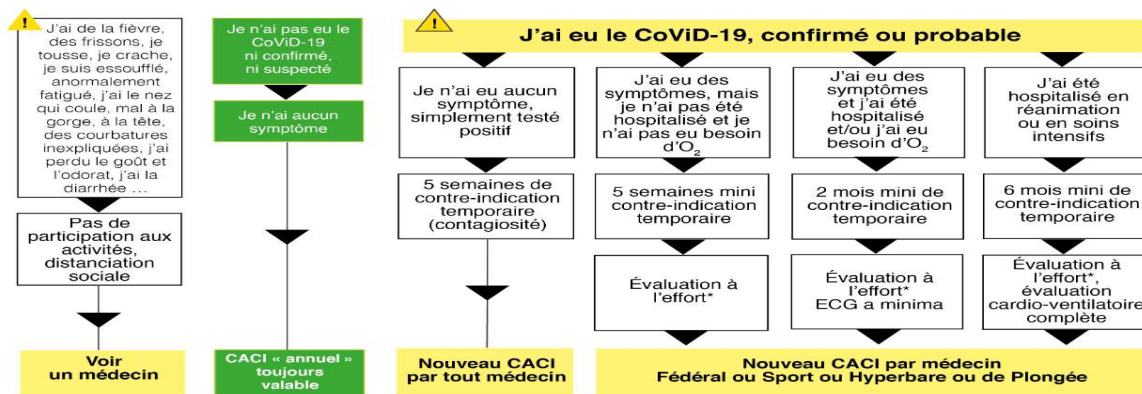
**AUTO-QUESTIONNAIRE PRATIQUANT/ENCADRANT  
 A REMPLIR POUR CHAQUE SORTIE  
 CONTEXTE DE LA PANDÉMIE AU COVID 19**

Depuis le début du confinement, avez-vous présenté un épisode de	OUI	NON
1- Fièvre (Température sup. ou égale à 38°C sur plusieurs prises) ?		
2- Toux récente ou une toux aggravée sur plusieurs jours ?		
3- Gêne respiratoire récente ou aggravée ?		
4- Douleur dans la poitrine ou un essoufflement anormal ?		
5- Douleurs abdominales, des nausées ou de la diarrhée ?		
6- Maux de gorge ou un écoulement nasal ?		
7- Fatigue importante et anormale ?		
8- Maux de tête inhabituels ?		
9- Perte du goût et/ou de l'odorat ?		
10- Variations anormales de la fréquence cardiaque ou des palpitations ?		
<b>Avez-vous</b>		
11- Été testé positif au Covid 19 ?		
12- Été en contact prolongé (+ de 15 mn à moins d'1 m) dans les 15 derniers jours avec une personne testée positive au Covid 19 ou en présentant des symptômes ?		

Si réponse NON à toutes les questions, admission possible dans les conditions identiques à celle d'avant l'apparition du Covid 19

Si réponse OUI à une des questions, nécessité de consulter un médecin avant la reprise ou le début des activités sportives et subaquatiques dans le respect de l'annexe médicale produite à cet effet par la FFESSM (cf tableau joint)..

**PANDÉMIE COVID-19  
 PUIS-JE PRATIQUER AUJOURD'HUI ?**



\* Voir le document complet sur [medical.ffessm.fr](http://medical.ffessm.fr) pour les détails

**Reprise progressive de l'activité**  
 En technicité, en intensité, en profondeur ... pas de recherche de performance immédiate.  
**Respect des consignes sanitaires - Restez à l'écoute de votre corps !**

Pour les personnes pour lesquelles l'activité physique a été très modérée durant le confinement et/ou présentant une pathologie chronique, il est conseillé de consulter un médecin avant la reprise ou le démarrage d'une activité sportive.

Pour tous les plongeurs, il est recommandé une reprise progressive de l'activité sportive en durée et intensité afin de réadapter le corps à l'effort et de limiter les risques d'accidents, notamment cardiaques, musculaires ou articulaires, sans oublier l'hydratation habituelle lors de l'effort

**ARRETER IMPERATIVEMENT TOUTE ACTIVITE PHYSIQUE ET CONSULTER RAPIDEMENT UN MEDECIN  
DEVANT L'APPARITION DES SIGNES D'ALERTE SUIVANTS**

Douleur dans la poitrine

Essoufflement anormal

Palpitations

Variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort

Perte brutale du goût et/ou de l'odorat

Fatigue anormale

Température supérieure ou égale à 38° au repos à distance de l'activité

Reprise ou apparition d'une toux sèche

Attestation à présenter au DP à chaque sortie

Je soussigné reconnais :

Avoir pris connaissance de l'auto-questionnaire Covid 19 et n'avoir indiqué « Oui » à aucune des questions posées.

Avoir été informé qu'en l'état des connaissances sur le Covid 19, d'éventuelles séquelles liées à cette contamination pourraient générer des conséquences dans le cadre de la pratique des activités subaquatiques.

Nom :

Prénom :

Date :

Signature :