

# Commission médicale et de prévention

Finistère

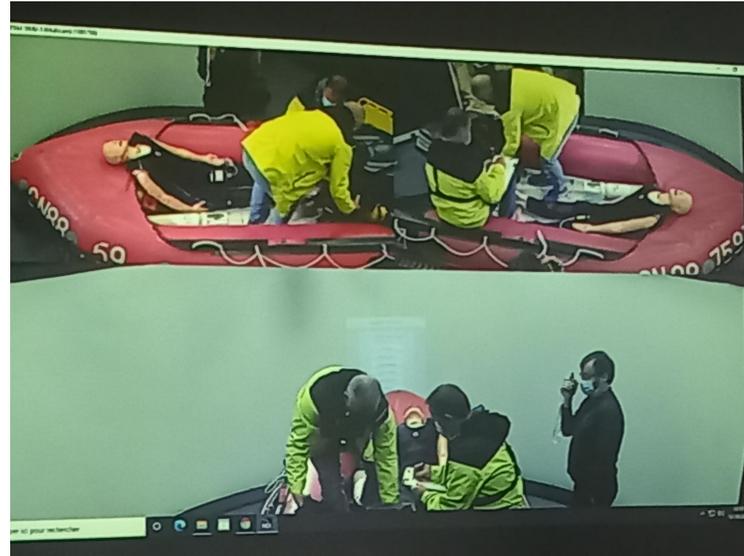
Anne HENCKES

# Une commission de service

- Auprès des licenciés avant tout :
  - Suivi et conseil médical pour la pratique
- Auprès des structures de plongée et des dirigeants

# Des formations

- Plongée et santé (MF1)
- E learning : OPI
- Université - CESIM



*Assemblée Générale du 20 février 2021*

# Participation à la vie de la CMPR et CMPN

- COVID 19 :
  - Des recommandations de la CMPN :
    - Décontamination du matériel respiratoire
    - Entretien bateau et autres équipements non respiratoires
    - Particularité des premiers secours
    - « Est-ce que je peux pratiquer mon activité sub aujourd'hui ? »
    - Conseils pour la reprise de l'activité après une période d'arrêt
    - Visite médicale de reprise après Covid-19

# Participation à la vie de la CMPR et CMPN

- COVID 19 :
  - Des recommandations de
    - Décontamination du matériel
    - Entretien bateau et autres
    - Particularité des premières
    - « Est-ce que je peux pratiquer »
    - Conseils pour la reprise
    - Visite médicale de reprise

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

- Ecoutez vos sensations !
- 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**

# Et côté accidents

- Peu d'appels et peu d'accidents cette année pris en charge à l'hôpital :
  - 1 OPI
  - 2 ADD vrais
    - 1 ADD médullaire
    - 1 ADD vestibulaire
  - 2 suspicion d'accidents de plongée
    - 1 pb ophtalmo finalement sans lien
    - 1 essoufflement non pathologique
  - 2 apnéistes : syncope - surdité barotraumatique
- A noter plusieurs contacts d'accident s > 24h après :
  - 1 ADD cutané
  - 2 ADD médullaire
  - 1 problème respiratoire ...



# Et côté accidents

- Peu d'appels et peu d'accidents cette année pris en charge à l'hôpital :
  - 1 OPI
  - 2 ADD vrais
    - 1 ADD médullaire
    - 1 ADD vestibulaire
  - 2 suspicion d'accidents de plongée
    - 1 pb ophtalmo finalement sans lien
    - 1 essoufflement non pathologique



*Toute plainte, tout signe anormal après une plongée  
=> Bilan – Appel – 02*

# Et côté accidents

- 1<sup>ers</sup> secours

- Mise à l'abri et bilan
- O2
- Rehydratation orale si l'état le permet

⇒ *Aspirine : sera administrée si besoin à l'hôpital*

⇒ *Plus de risques que de bénéfices dans une démarche de premiers secours*

- Appel des secours :  
**Centre 15  
à terre**



# En 2021

- On cultive l'optimisme
- En attendant de pouvoir tremper les palmes ensemble :  
*Maintien d'une activité physique régulière !*
- La reprise après longue période d'arrêt :  
*Progressive !*  
*A l'écoute de ses (bonnes) sensations – arrêt si gêne ou douleur quelconque !*
- Vos médecins sont là pour votre santé !