

# FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION

## RISQUE DE PANDEMIE DE GRIPPE A/H1N1

### Note d'information relative à la participation aux Championnats de France PB de Chartres

Selon les dispositions de l'article R231-5 du Code du Sport, les fédérations sportives veillent à la santé de leurs licenciés et prennent à cet effet les dispositions nécessaires, notamment en ce qui concerne le programme d'entraînement et le calendrier des compétitions et manifestations sportives qu'elles organisent ou qu'elles autorisent.

Les Championnats de France PB de Chartres interviennent dans une période où le risque de contagion de la grippe H1N1 apparaît très important.

**Cela nécessite ainsi une vigilance et une responsabilisation de chacun**

La FFN rappelle dès lors les mesures à prendre par les responsables associatifs afin de garantir une prévention maximale du risque de pandémie.

#### Définition :

---

- Affection respiratoire à début brutal avec toux et ou gêne respiratoire
- Signes généraux proches de la grippe saisonnière: fièvre et ou courbatures et ou état de fatigue parfois majeur.

#### Mode de Transmission :

---

- Direct : par voie aérienne (dissémination des virus par la toux, l'éternuement ou les postillons).
- Indirect : par contact des mains (avec des objets touchés et donc contaminés par une personne malade) .

#### Anticipation et prévention :

---

Le virus A/H1N1 est particulièrement contagieux. Il faut donc éviter le contact avec les personnes présentant des symptômes grippaux.

Il est indispensable d'adopter des règles d'hygiène individuelles et collectives pour limiter les risques de contamination. Voici quelques gestes simples qui limiteront le risque de transmission :

- Se couvrir le nez et la bouche chaque fois que l'on tousse, que l'on éternue.
- Se moucher dans des mouchoirs en papier à usage unique.
- Ne cracher que dans un mouchoir en papier à usage unique et surtout ne pas cracher sur les plages ou dans les bassins.
- Jeter après usage son mouchoir mouillé.
- Limiter les contacts
- Avoir sa bouteille personnelle, n'utiliser que des effets personnels.

**La MEILLEURE des Préventions est  
le respect des grandes REGLES D'HYGIENNE**

[www.ffnatation.fr](http://www.ffnatation.fr)

## Conduite à tenir :

---

### 1. Symptômes :

- ✓ Fièvre supérieure à 38°C,
- ✓ Toux, difficultés respiratoires,
- ✓ Fatigue, courbatures.

### 2. Ce qu'il faut faire :

- ✓ Isoler la personne, et respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres.
- ✓ Lui faire porter un masque anti-projection,
- ✓ Lui faire regagner son domicile.
- ✓ Contacter son médecin traitant. Si les signes sont graves, appeler le 15.

Il convient ainsi au sein des clubs de décider :

**- de ne pas faire participer au déplacement en compétitions les "grippés".**

**Prendre la décision de renoncer à toute participation avant de rejoindre et de contaminer un groupe** (consigne valable pour l'encadrement et les nageurs).

La personne grippée peut contaminer les autres la veille de l'apparition des symptômes et pendant 7 jours.

Les personnes qui ont été en contact avec une personnes grippée pourront développer un syndrome grippal dans les 72 heures maximum après le dernier contact.

Un nageur grippé n'a aucune raison de rester au sein d'un groupe : l'état de fatigue, les risques pulmonaires liés à cette grippe, les risques cardio-vasculaires inhérents à tout syndrome grippal (notamment pendant la période de fièvre) diminuent largement les possibilités de performance pendant le syndrome grippal.

**Merci de bien veiller à ce que chaque membre de la délégation de votre club soit muni individuellement d'un masque ou deux ; collectivement d'un gel hydroalcoolique pour désinfecter les mains et prendre les précautions d'usage (lavage des mains, main ou mouchoir de protection en cas d'éternuement, élimination des mouchoirs souillés etc...)**

## Conseils pour les malades :

---

- Consulter votre médecin traitant.
- Rester à la maison.
- Cesser toute activité sportive et tout déplacement.
- Ne reprendre l'entraînement qu'après autorisation médicale.

# FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION

## Infos sur le vaccin :

- La vaccination immunise de manière efficace contre la grippe H1N1 et même à l'heure actuelle contre les souches mutantes.
- La vaccination provoque fréquemment de légers effets secondaires pendant 24 à 48h (endolorissement local, mal de tête ou sensation fébrile) : ne vous vaccinez pas juste avant une compétition.
- Le vaccin n'est pas contre-indiqué chez les asthmatiques.
- Pour ceux ou celles qui ont été vaccinés contre la grippe saisonnière, il faut attendre 21 jours avant de se faire vacciner contre la grippe A.
- Pour prendre la décision de vous faire vacciner ou non, vous pouvez contacter les différents médecins qui vous entourent. **Cette décision vous appartient.**

## Pour plus d'informations :

- pandémie grippale au 0 825 302 302
- sites internet : [www.sante-sport.gouv.fr](http://www.sante-sport.gouv.fr)  
[www.pandemieie-grippale.gouv.fr](http://www.pandemieie-grippale.gouv.fr)  
[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)  
[www.invs.sante.fr](http://www.invs.sante.fr) .

*La Fédération demande aux responsables associatifs, organisateurs, employeurs de prendre les mesures nécessaires pour freiner la contagion et de veiller à ce qu'elles soient appliquées.*

*Une personne peut être désignée au sein de chaque structure pour établir l'état des lieux et les mesures à prendre au sein du groupe.*

*Cette personne entre en contact avec le médecin de la compétition pour parvenir à une collaboration efficace*

**Les gestes de chacun font la santé de tous**

[www.ffnatation.fr](http://www.ffnatation.fr)