

Plan de déconfinement

OBJECTIFS

L'objectif de ce document est de permettre la reprise des activités de la plongée sous-marine, en milieu naturel, en Belgique à partir de la date à laquelle les autorités nous autoriseront à nouveau les déplacements à cette fin.

En effet, l'aspect de la plongée dans d'autres pays doit faire l'objet d'une analyse des acteurs en fonction de la réglementation locale qui est, comme la nôtre, évolutive. Dès lors, le plongeur-voyageur devra s'informer des contraintes locales.

Il est particulièrement important de faire preuve de sens des responsabilités afin de préserver l'ensemble des efforts, des sacrifices consentis et du travail fourni par l'ensemble de la population depuis le 13 mars 2020, afin d'éviter la propagation du virus, **en évitant toute forme de précipitation**, malgré l'impatience qui nous habite à l'idée de pouvoir reprendre nos activités.

La reprise annoncée doit tenir compte des aspects légaux actuellement imposés.

Pour rappel, **les consignes élémentaires édictées depuis le 13 mars**, sont à respecter jusqu'à nouvel ordre, à savoir :

- Eviter la propagation du virus
- Eviter l'engorgement des structures hospitalières
- Interdiction des rassemblements de population
- Interdiction des déplacements non essentiels
- Respecter les règles de distanciation sociale
- Recommandation du port du masque dans les lieux publics

Pour rappel, selon la communication gouvernementale BELGIUM'S EXIT STRATEGY du 24 avril 2020, certaines règles sont toujours d'application.

- Distances de sécurité
- Gestes « barrière »
- Recommandation de porter une protection visant à couvrir la bouche et le nez dans l'espace public ou lorsque les règles de distanciation ne peuvent être respectées tout en respectant les gestes « barrière », dès l'âge de 12 ans, à partir du 4 mai.

Pour rappel,

A partir du 04 mai, l'activité physique et sportive pourra reprendre uniquement dans les **infrastructures extérieures** moyennant le respect des conditions supplémentaires suivantes :

- A l'air libre
- Avec 2 personnes maximum (en plus de celles qui vivent sous le même toit)
- Respect des distances de sécurité
- Vestiaires, douches et cafétérias sont interdits d'accès

BUT

Fournir au Gouvernement et plus particulièrement au Centre National de Sécurité, un support réalisé par les fédérations délégataires de l'Etat, établi en concertation avec les spécialistes tant en plongée sous-marine qu'en médecine hyperbare.



STRATEGIE

La stratégie définie dans le présent document porte essentiellement sur 3 phases et reste tributaire de la stratégie évolutive gouvernementale. Dès lors, volontairement, sauf pour le début de la reprise, on parle de phases et non de dates précises.

La stratégie doit permettre la reprise de l'activité de forme standardisée, non discutable tout en restant évolutive.

Pour rappel, nos activités ont cours tant en piscine/fosse qu'en milieu naturel.

Au moment de la rédaction de ce plan, la réouverture des piscines à usage collectif et fosses ne semblent pas être à l'ordre du jour. Nous rédigerons, malgré tout, des considérations qui pourront être amendées sur base des connaissances à venir sur le sujet des activités subaquatiques en piscine.

PROPOSITIONS

Nos activités se conçoivent par phases toutes essentielles. L'ordre repris dans le présent document n'est que purement rédactionnel.

- Aptitude médicale à la pratique
- Accueil des pratiquants
- Organisation des infrastructures d'accueil
- Protection des pratiquants
- Analyse de risques de la disponibilité de la chaîne médicale et sécuritaire
- Pratique
- Occupation des locaux pour les cours théoriques
- Pratique « piscine/fosse »

Nous détaillerons ci-après les différents aspects pour qu'ils soient clairs pour les pratiquants. En effet, ce document peut être mis à disposition des intervenants de nos activités.

APTITUDE MEDICALE

Plongée après Covid - Avis des Commissions Médicales LIFRAS et NELOS quant à l'aptitude à la plongée dans le contexte de la problématique Covid-19

Maintenant qu'il est question d'assouplir progressivement les règles de prévention de la diffusion du virus, on peut espérer un retour à une pratique normale de la plongée récréative.

Il est important d'évaluer dans quelle mesure une infection passée avec le Covid-19 a une influence sur l'aptitude médicale à la plongée, et sur le risque d'accident de plongée. Ceci pour émettre des recommandations correctes.

Une infection Covid-19 n'est pas juste une petite grippe !

- Cette maladie peut se présenter sous de multiples formes, depuis l'absence totale de symptôme à une atteinte pulmonaire sévère (ARDS - Acute Respiratory Distress Syndrome) avec atteinte du muscle cardiaque (cardiomyopathie), en passant par un syndrome grippal (2 ou plus symptômes parmi toux sèche, fièvre, dyspnée, nez qui coule, mal de gorge, mal aux muscles et/ou articulations, diarrhée, perte du goût ou de l'odorat). Les facteurs responsables de la gravité des symptômes du Covid-19 ne sont que partiellement connus. L'âge, le diabète, les maladies cardiaques ou pulmonaires préexistantes sont quelques-uns des facteurs de risque connus.
- Des dégâts au muscle cardiaque (avec parfois formation de cicatrices) ne sont pas toujours retrouvés pendant la phase aiguë de l'infection Covid-19, mais peuvent devenir évidents plus tard. Ces cicatrices peuvent être un facteur important de diminution de la fonction cardiaque et de mort subite lors de la plongée.
- Des publications récentes montrent que des anomalies cardiaques et pulmonaires (structurelles et fonctionnelles) peuvent persister après une infection guérie (par exemple : scanner anormal, fonction pulmonaire perturbée, absorption d'oxygène diminuée). Ces anomalies ne sont pas

Lifras asbl - Rue Jules Broeren 38 - 1070 Bruxelles - Tél. : +32(0)2/521.70.21 - Fax : +32(0)2/522.30.72





toujours corrélées avec les symptômes résiduels. On ne sait pas encore combien de temps ces anomalies persistent ; ni si elles guérissent complètement. Ces lésions résiduelles peuvent augmenter le risque de surpression pulmonaire, y compris lors d'une plongée normale sans remontée trop rapide ou incontrôlée.

- Une personne ayant eu une infection avec le Covid-19 peut, même s'il n'y a jamais eu de symptôme, être contagieuse pendant une longue période. La durée exacte de cette contagiosité n'est pas connue, et est sans doute variable, mais peut atteindre au moins 37 jours. Il faut en tenir compte pour, entre autres, le partage de matériel (passage d'embout), mais aussi pour les éventuels premiers secours après un accident de plongée.

Le monde de la médecine de plongée s'inquiète aussi du risque auquel les plongeurs pourraient s'exposer. Nous pensons principalement aux barotraumatismes et à une diminution de la capacité d'effort, mais aussi à un risque augmenté d'accident de décompression ou de toxicité liée à l'oxygène. Le manque de corrélation entre les symptômes spontanés et les lésions présentes rend possible la présence de lésions ignorées, lesquelles pourraient être dangereuses.

Recommencer à plonger, sans plus de précautions, dès l'assouplissement des mesures de prévention générales ne serait pas raisonnable, et pourrait même être dangereux.

Recommandation quant à l'aptitude médicale, pour différents profils de risque

Le Bureau de la Commission Médicale LIFRAS, conjointement avec le Bureau de la Commission Médicale NELOS a, en concertation avec des experts dont la SBMHS et des groupes de travail étrangers, décidé de formuler les recommandations suivantes.

Ces recommandations sont établies selon les connaissances disponibles au 30/4/2020. Elles peuvent évoluer en fonction des nouvelles données et connaissances. Les recommandations les plus récentes seront toujours publiées sur le site web de la LIFRAS.

Groupe 1 :

- Plongeurs qui ont été victimes d'une infection Covid-19 avec symptômes graves (avec ou sans hospitalisation, avec ou sans test positif, avec ou sans quarantaine à domicile)
- Plongeurs chez qui un médecin (généraliste, poste de tri, urgences) a établi un diagnostic probable de Covid-19 (avec ou sans hospitalisation, avec ou sans test positif, avec ou sans quarantaine à domicile)
- Plongeurs qui ont noté une diminution de leur capacité d'effort depuis le début de pandémie (mars 2020)
 - a. **Interdiction de plongée pendant 3 mois** après guérison de l'infection ; ou après la suspicion d'infection ; ou après avoir remarqué la diminution de capacité d'effort
 - b. La réévaluation de l'aptitude doit être faite, pendant cette période, par un médecin compétent en la matière, l'évaluation finale de la capacité à replonger devant être faite par un médecin spécialiste en médecine de la plongée.
 - c. L'aptitude à plonger doit être donnée sur base de différents examens techniques, comme une épreuve fonctionnelle respiratoire, un scanner des poumons, une épreuve d'effort, une échographie du cœur.
Plonger reste interdit jusqu'à réévaluation favorable.

Groupe 2 :

- Plongeurs asymptomatiques mais ayant eu un test positif.
- Plongeurs asymptomatiques sans test positif, mais ayant eu des contacts rapprochés sans port de protections adéquates avec un malade (par exemple un cohabitant), diagnostiqué ou suspect de Covid-19.
 - a. **Interdiction de plongée pendant 45 jours** après le test positif, ou après le premier contact avec la personne malade.
 - b. La réévaluation de l'aptitude doit être faite, pendant cette période, par un médecin compétent



en la matière, l'évaluation finale de la capacité à replonger devant être faite par un médecin spécialiste en médecine de la plongée.

- c. Cette réévaluation peut nécessiter différents examens techniques, comme une épreuve fonctionnelle respiratoire, une épreuve d'effort, une échographie du cœur, un scanner des poumons.

Plonger reste interdit jusqu'à réévaluation favorable.

Groupe 3 :

- Tous les autres plongeurs : peuvent recommencer prudemment à plonger dès que cela sera à nouveau autorisé par les autorités, la LIFRAS et la NELOS et dans le respect des règles établies par les Ligues.

Tout qui, quelle qu'en soit la raison, ne se sent pas en sécurité peut toujours demander une réévaluation de son aptitude.

Nous souhaitons insister sur le fait que négliger ou cacher la situation médicale réelle du plongeur pourrait conduire à un refus de prise en charge par l'assurance en cas d'accident.

Quelques points d'attention importants

- Comme déjà dit plus haut, les lésions pulmonaires peuvent augmenter le risque de surpression pulmonaire - y compris lors d'une plongée normale sans remontée trop rapide ou incontrôlée.
- Après une infection Covid-19, il est possible de développer des shunts intrapulmonaires. Ce sont des passages entre les artères et veines pulmonaires. Le risque d'accident de décompression peut fortement augmenter à cause d'eux.

Lors de 70 à 90% des plongées récréatives profondes (proches de la limite de non-décompression - NDL, ou avec paliers obligatoires) on peut retrouver des bulles d'azote veineuses asymptomatiques. Elles sont normalement retenues et éliminées lors de leur passage dans les vaisseaux capillaires pulmonaires. Ces bulles pourraient, comme chez les plongeurs avec un foramen ovale perméable, passer vers le versant artériel de la circulation (cerveau, organe de l'équilibre, ...) et causer un accident de décompression.

Les plongeurs ayant eu des lésions pulmonaires suite au Covid-19 devront longtemps (après validation de leur aptitude à replonger) se limiter à plonger dans la courbe de sécurité, c'est-à-dire sans avoir de palier obligatoire à aucun moment de la plongée.

- On n'a actuellement que très peu de connaissances quant à une éventuelle sensibilité augmentée des poumons à la toxicité de l'oxygène après une infection à Covid-19. La prudence est donc recommandée lors des plongées engagées, pendant lesquelles le gaz respiré contiendrait de l'oxygène à une ppO_2 de plus de 1.0 ATA. Il en est de même pour les plongeurs Nitrox. Il est pour le moment recommandé de ne pas dépasser une ppO_2 de 1.0 ATA.
- Enfin, nous recommandons le plus fermement, lorsque la reprise de la plongée sera autorisée (conformément aux directives officielles et médicales) de ne plonger que très conservativement dans un premier temps. Plus d'informations suivront dès que possible, lorsque plus d'informations scientifiques seront connues.
- Ces recommandations sont établies selon les connaissances disponibles au 30/4/2020. Elles peuvent évoluer en fonction des nouvelles données et connaissances. Les recommandations les plus récentes seront régulièrement publiées sur le site web de la LIFRAS.

Au nom des membres des Commissions Médicales LIFRAS et NELOS,

Commission Médicale LIFRAS

Dr. Michel de Heusch

Dr. Olivier Goldberg

Dr. Biagia Pecoraro

Dr. Guy Vandenhoven

Dr. Thierry Wauters

Geneeskundige Commissie NELOS

Dr. Catherine De Maeyer

Dr. Hans Engels

Dr. Filip Gallant

Dr. Olga Gerbosch

Dr. Herman Van Bogaert

Dr. Martin Vanden Eede

Dr. Paul Van der Eecken

Dr. Thisbe Vanrysselberghe

Lifras asbl - Rue Jules Broeren 38 - 1070 Bruxelles - Tél. : +32(0)2/521.70.21 - Fax : +32(0)2/522.30.72





ACCUEIL DES PARTICIPANTS

Les activités sportives doivent se préparer tant par le plongeur que par le gestionnaire du centre de plongée ou le club d'accueil. Le contenu du présent chapitre se base notamment sur les recommandations de nos commissions médicales de ce 30/04/2020, reposant elles-mêmes sur celles de DAN EUROPE (Dive Alert Network).

Les recommandations seront accessibles (site Internet), affichées et remises aux plongeurs.

Le centre de plongée ou club limitera au maximum le nombre des membres du personnel présent à ce qui est strictement nécessaire au fonctionnement de la structure.

Le centre de plongée ou club limitera strictement l'accès à ses installations aux seuls plongeurs (pas d'accompagnants, visiteurs non plongeurs, ...). Cette restriction se justifie par la volonté de participer à la limitation de propagation du virus.

Le centre de plongée ou club interdira l'entrée aux plongeurs présentant des symptômes ou signes apparents liés à l'infection COVID-19.

Pour limiter la présence dans un espace confiné, dans lequel le respect de distanciation sera imposé par un marquage au sol, il est préférable d'organiser un enregistrement à distance des plongeurs en sollicitant les documents utiles à la pratique envisagée.

Pour rappel, les vestiaires, douches, buvette, restaurant resteront fermés.

Conjointement aux mesures « barrière », il est important d'insister sur les bonnes mesures d'hygiène : se laver régulièrement les mains, éviter les contacts physiques, éviter de se toucher le visage et tousser/éternuer dans son coude ou dans un mouchoir à usage unique. Le centre de plongée ou le club mettra à disposition des installations adaptées pour se laver les mains comme recommandé.

ORGANISATION DES INFRASTRUCTURES D'ACCUEIL

Il appartient au centre de plongée ou au club d'organiser ses infrastructures d'accueil dans le respect des différentes règles de limitation de la transmission du COVID-19.

Il sera tenu compte des éléments suivants dans le cadre de cette organisation :

- Les locaux du centre de plongée ou du club devront être désinfectés quotidiennement.
- Un chemin d'entrée distinct du chemin d'accès doit être prévu pour réduire le risque de proximité en dehors de la distanciation sociale.
- Veiller à la désinfection régulière des installations accessibles au public et particulièrement les sanitaires avec des produits adaptés (alcool, eau de javel, ...)

PROTECTION DES PRATIQUANTS

Le centre de plongée ou le club a l'obligation de prendre toutes les mesures qu'il estime pertinentes pour garantir la sécurité sanitaire des pratiquants.

Pour toutes les activités se déroulant hors de l'eau (accueil, briefing, mise à l'eau, sortie de l'eau, debriefing...) une surface de 4 m² par personne présente doit être maintenue, dans le respect des règles de distanciation sociale (1,50 m). Ceci ne s'applique toutefois pas aux personnes vivant sous le même toit.

Le centre de plongée ou le club :

- devra rappeler aux plongeurs les obligations de désinfection des mains avant toutes manipulations du matériel mis à disposition.
- devra offrir la possibilité d'un rinçage de l'équipement de plongée avant ou après usage. Ce rinçage ne s'effectuera pas dans des bacs de rinçage collectif. Dans la négative, il a l'obligation d'en informer les plongeurs au préalable pour qu'ils puissent prendre les dispositions nécessaires.



- évitera de mettre du matériel de plongée à la disposition des plongeurs soit en location soit en prêt. Si ce service est malgré tout offert aux plongeurs, le centre de plongée ou le club aura l'obligation de garantir la désinfection des accessoires mis à disposition dans des conditions optimales. Il devra limiter l'accès aux zones d'entreposage et distinguer de manière significative le matériel désinfecté de celui qui ne l'est pas encore.
- gardera un registre permettant le traçage sans équivoque du matériel mis à disposition et les dates et heures de la mise à disposition et des opérations de rinçage.
- n'autorisera pas l'usage d'une embarcation pour la mise à l'eau des plongeurs (cette recommandation garantit le respect de la distanciation). Toutefois, cette recommandation n'est pas de mise si l'embarcation est vouée à l'organisation de la sécurité.
- S'il est informé de l'utilisation de matériel commun par un plongeur, alors que ce dernier a été détecté porteur du COVID-19, veillera à une désinfection en profondeur des composantes du matériel utilisé.

ANALYSE DE RISQUES DE LA DISPONIBILITÉ DE LA CHAÎNE MÉDICALE ET SÉCURITAIRE

Face à cette crise sans précédent, nous devons répondre avec détermination et sens collectif.

Dans ce sens, nous nous sommes dirigés vers d'autres partenaires actifs dans le monde belge de la plongée et notamment la Société Belge de Médecine Hyperbare. Notre objectif est clair : se concentrer sur nos plongeurs en Belgique dès la fin du confinement des activités subaquatiques.

L'intérêt de nos démarches est de sauvegarder l'offre de plongée, conscient de ce que derrière cette offre, il existe des activités commerciales dont la subsistance est précaire.

Pour rappel, la communication gouvernementale BELGIUM'S EXIT STRATEGY du 24 avril 2020 faisait état d'une série de critères permettant de passer à une nouvelle phase : l'état de la propagation du virus, le nombre d'hospitalisations, la saturation des soins intensifs, etc.

La propagation du virus, le nombre d'hospitalisation et leurs analyses font l'objet de rapport quotidien du Conseil National de Sécurité. Il en est de même de l'état de la saturation des soins intensifs.

Ce dernier aspect est essentiel dans la gestion de nos activités subaquatiques et l'analyse de risques qui en découle.

A partir du 4 mai, phase 1A, il est question d'élargir graduellement et de manière sécurisée l'accès aux soins de santé généraux et spécialisés.

La gestion des caissons de décompression entre dans les soins spécialisés. La liste la plus récente des caissons hyperbares disponibles sera régulièrement mise à la disposition des plongeurs et des clubs. Ils en tiendront compte dans leur analyse de risque préalable à l'activité envisagée.

PRISE EN CHARGE D'UN ACCIDENT DE PLONGÉE

Les pratiques générales de la prise en charge d'une victime d'accident de plongée restent en vigueur.

Une attention particulière est portée sur les risques de contamination dans les gestes qui sauvent.

Dans le cas d'une intervention nécessitant une assistance respiratoire et/ou une réanimation cardio-pulmonaire, les intervenants feront usage du matériel de protection adéquat.

En cas de réanimation cardio-pulmonaire les insufflations ne seront pas effectuées, les intervenants se limiteront aux compressions thoraciques (recommandations internationales actuelles) en plaçant un dispositif de protection sur le nez et la bouche de la victime.

Le matériel servant à délivrer de l'oxygène au plongeur en difficulté sera à usage unique et sera évacué dans des conditions de sécurité adéquates. Les détendeurs à la demande seront quant à eux désinfectés après utilisation.

Ce matériel devra être présent dans le centre de plongée ou au sein du club.

Aucune évacuation ne sera organisée par des particuliers. Les centres régulateurs de secours gardent leur autorité.



PRATIQUE DE LA PLONGÉE

Outre l'aspect contraignant de la désinfection du matériel respiratoire, il est important de réaliser que l'aptitude médicale bien qu'abordée ci-dessus reste un élément clé de la pratique. L'évolution du savoir en la circonstance est un facteur essentiel.

Pour permettre la reprise de la pratique de la plongée en Belgique, le plongeur disposera d'une bouteille de plongée équipée de deux sources d'air respirable. En cas de besoin, le détendeur non utilisé servira à l'assistance en air en cours de plongée.

Le principe du port du masque de protection reste imposé dans les opérations de gonflage. La prise d'air de la station de gonflage devra être disposée de manière qu'aucune contamination par cette voie ne puisse être possible.

Au moment de la prise en charge de la bouteille de plongée pour la gonfler, il sera tenu compte des recommandations des commissions médicales Nelos-Lifras, reposant elles-mêmes sur la littérature internationale qui relèvent qu'un risque conséquent de contamination peut survenir lors des manipulations des robinetteries et des tuyaux de remplissage notamment par l'opérateur, mais aussi lors du transport.

Dès lors, il est imposé de respecter les protocoles de désinfection développés ci-dessus. Une attention sera portée sur la désinfection des robinets et de la poignée de transport de la bouteille, à l'aide de tissu de désinfection à usage unique.

Chaque plongeur déposera sa bouteille au gonflage en respectant les règles de distanciation. Il quittera la zone pendant les manœuvres de gonflage. L'accès à la zone de remplissage sera limité à l'opérateur.

La récupération du matériel gonflé se fera sur les instructions de l'opérateur selon un parcours aller/retour défini garantissant la distanciation sociale.

L'opérateur de gonflage mettra à disposition des tissus de désinfection à usage unique pour la récupération du matériel.

La vérification du matériel de plongée en mode pré-plongée est un moment délicat.

Il appartient une nouvelle fois de respecter les distances de sécurité. Ce contrôle s'effectue par chaque plongeur, pour son propre matériel, en présence du binôme. Cette manière de faire doit garantir que le binôme ne manipule aucune partie du matériel de son compagnon de plongée.

La reprise des activités de plongée se fera de manière progressive et prudente, en tenant compte des recommandations des commissions médicales.

La profondeur d'évolution reste celle des prérogatives du plongeur. Il est interdit de dépasser la profondeur de 40 mètres.

Quelle que soit la nature du gaz respirable utilisé, autre que l'air comprimé, la pression partielle de l'oxygène (ppO_2) est strictement limitée à 1 Bar (100 kPa)

Le plongeur évoluera, en fonction de son moyen de décompression, dans la courbe de non-décompression, suivant les recommandations des commissions médicales. Il sera tenu compte, au sein de la palanquée, du moyen de décompression le plus pénalisant.

La formation et le recyclage des plongeurs restent des éléments essentiels dans la pratique.

La réalisation des épreuves en milieu naturel est soumise à la validation des organes fédéraux.

OCCUPATION DES LOCAUX POUR LES COURS THÉORIQUES

La formation théorique s'envisage prioritairement par des cours à distance de type e-learning ou vidéo conférence. L'accueil en local de théorie ne peut s'envisager que dans un cadre de strict respect des distanciations, de gestes « barrière » et de la disponibilité du matériel de désinfection (gel, ...).

Les participants porteront en permanence un masque de protection.

Le nombre de participants sera limitée à un élève par 4 mètres carré en place assise, et 8 mètres carrés pour le moniteur/chargé de cours.

Le moniteur/chargé de cours est dispensé du port du masque de protection.

Lifras asbl - Rue Jules Broeren 38 - 1070 Bruxelles - Tél. : +32(0)2/521.70.21 - Fax : +32(0)2/522.30.72





Les locaux, pour autant que possible, seront ventilés avant et après le cours. Les locaux et particulièrement les tables chaises et matériels utilisés feront l'objet d'une désinfection selon les principes repris ci-dessus et les recommandations en la matière.

Le temps de rassemblement avant et après la formation théorique sera limité au strict nécessaire

LA PRATIQUE « PISCINE/FOSSE »

Actuellement, ces installations n'ont pas reçu les autorisations d'exploitation notamment par les difficultés à garantir une gestion efficace de la désinfection des installations vestiaires et douches.

La pratique de la plongée dans ces zones est dès lors interdite.

La réouverture de ces espaces sont soumises à l'évaluation du Conseil National de Sécurité et des considérations spécifiques seront fournies à ce moment-là.

Les participants aux activités en piscine seront dès lors tenus à veiller au respect strict des mesures imposées par les autorités nationales, régionales ou communales.

RESPONSABILISATION DES PRATIQUANTS

Les fédérations, les associations, les centres, les écoles et les clubs de plongée mettent tout en œuvre pour faire appel au sens des responsabilités de tous les plongeurs, afin que les activités à nouveau autorisées puissent se dérouler en toute sécurité, dans le respect des règles sanitaires de prophylaxie.

ATTENTION PARTICULIERE

Ces recommandations sont établies selon les connaissances disponibles au 30/4/2020. Elles peuvent évoluer en fonction des nouvelles données et connaissances. Les recommandations les plus récentes seront régulièrement publiées sur les sites web des fédérations délégataires LIFRAS/NELOS.

Fait à Bruxelles, le 3 mai 2020

Maria del Pilar RUIZ LOPEZ
Présidente