

# LIFEGUARDING DURING COVID-19

FOR COACHES

12 JUIN 2020

# L'ENTRAÎNEMENT AQUATIQUE EN SITUATION DE COVID-19

- How the webinar works
  - Questions & Answers
  - Acknowledgment
- State of affairs
- Validity of patents
- For the organization of sports activities in the context of COVID-19: contact your sports federation or check your sport's recovery plan.



**LA SOCIÉTÉ DE  
SAUVETAGE  
FAVORISE LES  
INTERACTIONS  
SÉCURITAIRES  
AVEC L'EAU AFIN  
DE PRÉVENIR LES  
NOYADES ET  
AUTRES  
TRAUMATISMES**



# IN THE WEBINAR

- 1) Introduction
- 2) How the webinar works
- 3) SARS-CoV-2 virus transmission
- 4) Checklist of activities in the context of COVID-19
- 5) Disinfection
- 6) First aid in the context of COVID-19
- 7) Resuscitation in the Context of COVID-19 – Drowning
- 8) Conclusion

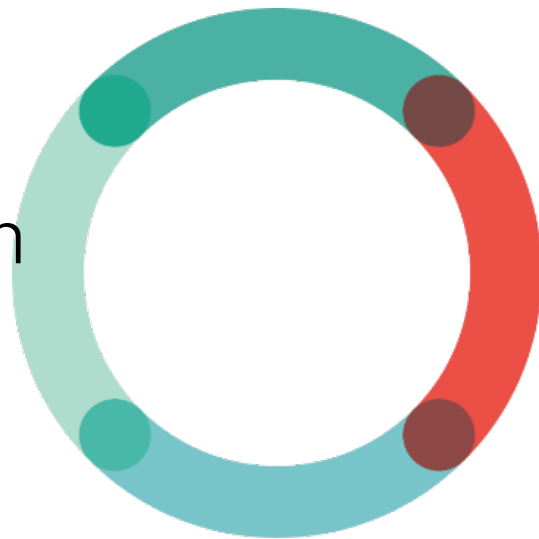
# LIFEGUARDING DURING COVID-19 - COLLABORATION AND RESEARCH

- Methodology and research
- Concerted action and collaboration

Workplace Health and Safety Partner :



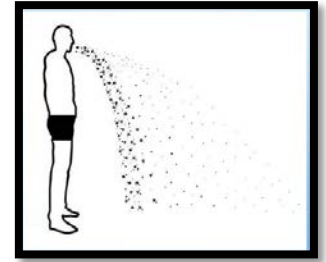
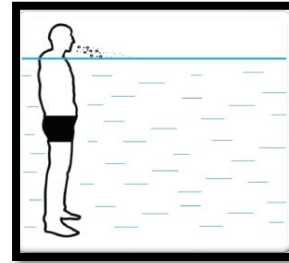
Association paritaire  
pour la santé et  
la sécurité du travail,  
secteur «affaires municipales»



# MODES OF TRANSMISSION OF COVID-19 IN BATHING AREAS

## Person-to-person (main mode of transmission)

- By droplets
  - Expelled through the mouth or nose
  - Talking, coughing or sneezing
  - Found on surfaces or in water



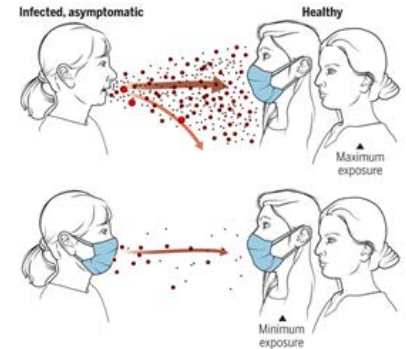
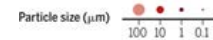
## Surfaces (minor risk)

- Objects: balloons, water boards,...
- Safety Objects: PFDs
- Emergency equipment: pole, tube buoys
- Chairs, benches, lockers in locker rooms
- Lifeguard's chair

## Water (low risk)

### Masks reduce airborne transmission

Infectious aerosol particles can be released during breathing and speaking by asymptomatic infected individuals. No masking maximizes exposure, whereas universal masking results in the least exposure.



GRAPHIC: V. ALTOUNIAN/SCIENCE

# WATER QUALITY

## What is the survival rate of SARS-CoV-2 in water?

- The virus is vulnerable and treated pool water does not promote the survival of the virus.
- Limited risk at a beach given high dilution.

*"The main risk of transmission of COVID-19 in bathing areas remains close proximity to an infected person."*

## Preventative measures

- Taking a shower
  - At home
  - At the swimming pool (2 m distancing)
- Chlorine: 0.8 to 3.0 ppm (outdoor)
- pH : 7,2 à 7,8
- Mandatory closures when required
- Monitor data from the water quality registry

# DISINFECTION: EQUIPMENT AND SURFACES

## Clean after each use by a lifeguard

- chairs (especially common areas),
- buoys and tubes

## Things to remember

- The virus responsible for COVID-19 can survive for a certain period of time, but is easily eliminated by most regular cleaning and disinfecting products.
- Common cleaning and disinfecting products are effective against the COVID-19 virus.
- Always follow the manufacturer's instructions when using these products.
- It is important that the product has sufficient contact time with the surface being disinfected. This contact time is usually specified by the manufacturer of the products.
- Surfaces most frequently touched by bathers are more likely to be contaminated.



# DISINFECTION: EQUIPMENT AND SURFACES

## AVOID LENDING OBJECTS

Toys: balloons, buckets, sea snakes, etc.

Training accessories: kickboards, etc...

Because of the risk of surface contamination by users who could be infected.

In addition, these objects sometimes have porous surfaces that make them more difficult to clean.

In agreement with your manager allow bathers :

- to bring their own flotation devices (floats, dorsal balls).
- to bring their own chairs for outdoor facilities.

If this is not possible, clean the chairs on the site after each use.

## LENDING PFDS

For safety reasons and to prevent drowning, personal flotation devices (PFDs) must remain accessible.

### Cleaning if close to PFDs:

1. Immerse the PFD in the pool water for 15 minutes on each side.
2. Dry quickly

### Lending PFDs on beaches:

1. Immerse PFDs in 3 ppm bleach solution for 15 minutes (one drop (0.06 ml) of bleach per litre of drinking water).
2. Allow to dry quickly.

*Note: Refer to INSPQ procedures.*

# LIFESAVING SOCIETY RECOMMENDATIONS



Strategies



Obligations



# GESTION DE LA SÉCURITÉ

La Société de sauvetage est reconnue comme un leader dans le développement des normes pour les activités dans l'eau, sur l'eau et près de l'eau. Par le biais de sa Commission des normes de sécurité, la Société établit des normes nationales pour les environnements aquatiques et clarifie les règlements provinciaux et territoriaux en vigueur.

Les normes de sécurité nationales de la Société de sauvetage Canada sont établies à la lumière des recommandations de coroners et des plus récents résultats de la recherche, et reflètent les meilleures pratiques du secteur de l'aquatique au moment de leur publication ou de leur révision. L'objectif de ces normes est d'inciter les législateurs et les propriétaires, gestionnaires et exploitants de piscines, plages et parcs aquatiques à adopter ces normes afin de prévenir la noyade.

Les normes de sécurité nationales de la Société de sauvetage Canada ne remplacent et n'annulent aucunement les lois et règlements municipaux, provinciaux ou territoriaux et fédéraux, mais sont considérées comme étant les normes que les exploitants d'installations aquatiques doivent tenter de respecter afin d'améliorer la sécurité dans le cadre de leurs activités et de prévenir la noyade et les incidents associés à l'eau.

Les divisions de la Société aident les gestionnaires d'installations aquatiques à maintenir et améliorer la sécurité des piscines et des opérations des plages. Les représentants des divisions effectuent sur demande des audits sur la sécurité, et ils agissent comme témoins experts dans des causes juridiques impliquant la sécurité aquatique. Certaines divisions sont aussi les hôtes de symposiums sur la sécurité destinés aux gestionnaires d'installations aquatiques.

[Norme pour les installations aquatiques](#)

[Norme pour les piscines](#)

[Norme pour les plages](#)

[COVID-19](#)

<https://www.lifesaving.ca/safety-management-services-fr.php>



SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

# SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

## GESTION DE LA SÉCURITÉ

Depuis l'apparition de la COVID-19, la Société de sauvetage Canada suit de très près la progression du virus au Canada et dans le monde. L'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) a recommandé des stratégies qui permettront de réduire et retarder la transmission et la vitesse d'apparition des cas pour retarder et réduire le pic d'activité du virus dans la collectivité.

La Société de sauvetage Canada continuera de suivre de près la situation et d'actualiser l'information au fur et à mesure que celle-ci évolue.

[COVID-19 communique - mars 17](#)

[COVID-19 prolongement de la validité des certificats - avril 21](#)

[Bulletin d'information - Recommandations sur les premiers secours et la réanimation - mai 15](#)

[Bulletin d'information - Nettoyage, décontamination et gestion de la qualité de l'eau dans les installations aquatiques - mai 15](#)

[Bulletin d'information - Recommandations pour la réouverture progressive - mai 15](#)

[Bulletin d'information - Recommandations sur la formation du personnel - mise à jour mai 28](#)

[Lignes directrices en vue de la réouverture progressive - mai 28](#)

[Reprise sécuritaire des activités sportives communique - mai 28](#)

# INFORMATION BULLETINS

- Minimizing the risks in case of intervention
- Cleaning and disinfecting public spaces
- Water Quality Management
- PPE for aquatic personnel
- Guidelines for staff training (supervision, first aid and CPR)

# DURING TRAININGS

## ATHLETES SHOULD WEAR MASKS

Encourage athletes to wear masks:

- adjust it so it is snug to the face;
- **avoid touching the mask** once it is in place;
- **Avoid** touching or rubbing your **eyes**;
- change the mask as soon as it is wet or dirty;
- **wash your hands** before and after putting it on;
- avoid sharing it with others;
- **Discard or clean** (if reusable) after each use;
- **Continue to practice 2 meter distancing**
- **NEVER WEAR A MASK IN THE WATER**

# TRAINING: YOUR CHECKLIST

- Participants were **informed of the necessary preventive measures** to reduce and control the risks associated with COVID-19 and were made aware of the importance of respecting them.
- **Questions** are asked to athletes to confirm the absence of symptoms related to COVID-19.
- Athletes with symptoms are informed of their obligation to postpone their activities.
- Use **a hydroalcoholic solution** with a concentration of at least 60% where **a hand washing facility** is not available nearby.
- **Hand hygiene** is conducted before and after events, activities, meals, breaks and when using the washroom and after removal of personal protective equipment.
- The number and **layout of the equipment** has been reviewed to respect, as far as possible, the **physical distance of 2m**.
- The **number of participants has been reduced** to encourage distancing.

# TRAINING: YOUR CHECKLIST

Self-diagnosis, if you or a patron have :

1 symptom among these	OU	2 symptoms among these
<ul style="list-style-type: none"><li>• Emergence or exacerbation of a cough</li><li>• Fever (temperature of 38 °C and higher, temperature taken orally)</li><li>• Difficulty breathing</li><li>• Sudden loss of sense of smell without nasal congestion, with or without loss of taste</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• A general symptom (muscle pain, headache, severe fatigue or significant loss of appetite)</li><li>• Sore throat</li><li>• Diarrhea</li></ul>

For pool users and pool staff who are not infected with COVID-19, but who have symptoms compatible with COVID-19: do not return to the pool area and wait at least 24 hours after their symptoms have subsided before returning to the pool area.

Anyone experiencing one or more of these symptoms, or who has been in contact with an infected person or who may be infected, is encouraged to contact the COVID-19 information number at 1-877-644-4545.

Case and symptom management:

<https://www.apsam.com/theme/risques-biologiques/covid-19-coronavirus/mesures-de-prevention-generales-recommandees/gestion-cas-symptomes>



# TRAINING: YOUR CHECKLIST

- Measures are taken to respect the **physical distance of 2m** in the changing rooms.
- Group activities must allow a minimum **distance of 2 meters** between the **instructors and the athletes**.
- **The sharing** of equipment and any other object between the candidate and another person (candidate or instructor) **is to be avoided**.
- In bathing areas, surfaces, equipment and materials are to be **disinfected** between uses or when they **have to be shared**.
- **Frequently touched surfaces** are to be cleaned and disinfected regularly.
- **Products for disinfecting** equipment are to be easily accessible.
- **Equipment and materials** (e.g. manikins, first aid kit, bicycle, board, buoy, pole, PFD) intended for borrowing **are disinfected before and after each use**.

# TRAINING: YOUR CHECKLIST

- Check the water quality logbook and **follow the standards prescribed in the Règlement sur la qualité de l'eau des piscines** et autres bassins artificiels (Water quality regulation for swimming pools and other artificial basins).
- **Personal protective equipment adapted** to the risk is provided (e.g. respiratory protection, eye protection, gloves).
- **Before leaving the site**, instructors in contact with athletes **must safely remove** protective equipment and dispose of non-reusable equipment in the garbage or in dedicated containers or resealable bags. **Disinfect reusable equipment** with a product suitable for it, whenever possible, remove clothing and place it in a plastic or cloth bag. **Wash clothing** worn at work with the usual laundry soap.

# LIFEGUARDING AND LIFESAVING ORGANIZATION PLAN (POSS)

## Lifeguarding

### Visual scanning

- Polarized sunglasses

### Positioning and rotation

- Visibility of the entire bottom of the basin in a constant manner
- 2 m from swimmers and other lifeguards
- Wash hands before each rotation
- Disinfection of the chair (common surfaces) and ladder
- Wash hands after disinfection
- Masks: not necessary if lifeguarding and interventions at 2 m

## First Aid

### Lifesaving and Resuscitation

- First Aid Kit
  - Alcohol gel
  - Pocket mask with filter
  - Eye protection
  - Procedural mask (surgical)
  - Gloves
- Rescue manikins (training)
- Lifesaving aid which allows for 2 m
  - Pole, rescue tube buoy and can



# FIRST AID

For all first aid interventions follow these recommendations:

1. **Lifeguards must ensure their own safety at all times.** They must also ensure the safety of the person they are saving, if possible, and that of other lifeguards or witnesses present.
2. Whenever possible, keep **a minimum distance of two meters from the victim.**
3. If an **intervention at less than two meters** is necessary: **take the appropriate measures** (except if in water), and wear **a procedural mask, protective glasses, gloves and a gown (optional if changing after the interventions)**
4. The **victim** is **encouraged to wear a procedural mask** if he or she allows it.
5. **After the lifesaving intervention**, the lifeguards must properly dispose of any protective equipment they have used and **wash their hands** before continuing their duties.

For all first aid interventions follow these recommendations:

<https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/covid/2996-premiers-soins-milieux-travail-covid19.pdf>

## PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT (PPE) AND INTERVENTION BY ORDER OF PREFERENCE FOR RESUSCITATION IN DROWNING SITUATIONS

PPE	Situations	Interventions
-Procedural mask  -Gloves  -Glasses  -Pocket mask with filter (recommended)	Drowning	<b>#1 CPR to two lifeguards:</b> <i>one lifeguard holds the pocket mask with filter tightly during compressions and performs ventilation (wears protective glasses and gloves)</i> <i>One lifeguard performs chest compressions (wears a procedural mask, gloves and eye protection).</i>
		<b>#2 CPR with one lifeguard:</b> a pocket mask with a filter and a head strap can be placed over the victim's face creating a seal
		<b>#3 Close family members</b> trained to intervene
	Not a drowning	<b>Adult:</b> Cover victim's face; AED; continuous massage (no ventilation)  <b>Children :</b> CPR and ventilation with pocket mask with antiviral filter (AED)

THE PROBABILITY THAT A DROWNING VICTIM IS INFECTED WITH COVID-19 IS SMALL

# RESUSCITATION





# ÉVITEZ LA PROPAGATION DE COVID-19. LAVEZ VOS MAINS.



1

Mouillez-vous  
les mains avec  
de l'eau tiède



2

Appliquez du savon



3

Pendant au moins  
20 secondes, assurez  
vous de laver :



4

Rincez-vous  
bien les mains



5

Séchez-vous bien  
les mains avec  
un essuie tout



6

Fermez le robinet  
à l'aide d'un  
essuie-tout



La paume et le dos  
de chaque main



entre vos doigts



sous les ongles



les pouces

☎ 1-833-784-4397

@ [canada.ca/le-coronavirus](https://canada.ca/le-coronavirus)

✉ [phac.info.aspc@canada.ca](mailto:phac.info.aspc@canada.ca)



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada



# COMMENT RETIRER DES GANTS



- 1** Pour retirer les gants, saisir la surface extérieure d'un des gants en le pinçant au niveau de la paume.

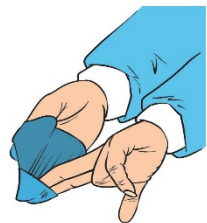


- 2** Écarter le gant de la paume en le tirant doucement vers les doigts pour éviter les éclaboussures. Le retourner sur lui-même.

- 3** Le chiffonner en boule et le garder dans la main gantée.



- 4** Glisser l'index et le majeur dénudés sous la bande de l'autre gant sans toucher l'extérieur.



- 5** Écarter le gant de la paume en le tirant avec les doigts puis le retourner sur lui-même. L'étirer pour que le premier gant entre. Puis jeter les gants dans le contenant approprié. Se laver les mains.



# Comment le mettre et le retirer

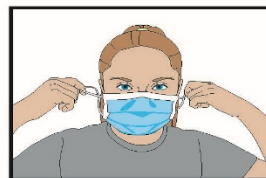
## COMMENT METTRE LE MASQUE

1. SE LAVER les mains avant de prendre un masque
2. PASSER les courroies derrière les oreilles
3. DÉPLIER le masque du nez jusqu'au menton
4. S'ASSURER que le masque adhère aux joues
5. MODELER la pince nasale à la forme du nez



## COMMENT RETIRER LE MASQUE

1. SE LAVER LES MAINS puis retirer le masque en saisissant les courroies
2. SE RELAXER LES MAINS après avoir retiré le masque



## ATTENTION !



NE PAS TOUCHER le masque



NE PAS RETIRER le masque pour parler avec une autre personne

## CHANGER DE MASQUE

- LORSQU'IL EST SOUILLÉ
- LORSQU'IL EST HUMIDE ET INCONFORTABLE
- SELON LES RECOMMANDATIONS DE VOTRE ÉTABLISSEMENT





## ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELS (ÉPI)

Pour certains pathogènes, les ÉPI peuvent être augmentés et la procédure revue.

## ÉTAPES POUR METTRE LES ÉPI

## PRÉPARATION

- ▶ S'assurer que les ÉPI sont sans défauts et de la bonne taille.
- ▶ Enlever les bijoux, attacher les cheveux longs.

## PROCÉDER À L'HYGIÈNE DES MAINS



## 1 BLOUSE

- ▶ Enfiler la blouse, l'attacher au cou et à la taille.



## 2 MASQUE

OU

## APR

- ▶ Placer un masque ou un masque avec visière sur le visage en couvrant le nez et le menton, et l'attacher.



- ▶ Modeler la pince nasale à la forme du nez.



- ▶ Prendre un appareil de protection respiratoire (APR) dans le creux de la main en laissant pendre les courroies.



- ▶ Placer l'APR pour couvrir le menton et le nez.



- ▶ Passer la courroie supérieure et la placer sur le dessus de la tête; passer la courroie inférieure et la placer autour du cou, sous les cheveux.



- ▶ S'il y a une pince nasale, la modeler à la forme du nez et vérifier l'étanchéité de l'APR.



## 3 PROTECTION OCULAIRE

- ▶ Mettre les Lunettes ou la visière.



## 4 GANTS

- ▶ Mettre les gants, couvrir les poignets de la blouse.



## ÉTAPES POUR RETIRER LES ÉPI

## 1 GANTS

- ▶ Pour retirer les gants, saisir la surface extérieure d'un des gants en le pinçant au haut de la paume.
- ▶ Écarter le gant de la paume en le tirant vers les doigts et le retourner sur lui-même.
- ▶ Le chiffonner en boule et le garder dans la main gantée.
- ▶ Glisser l'index et le majeur nus sous la bande de l'autre gant sans toucher l'extérieur.
- ▶ Écarter le gant de la paume en le tirant vers les doigts et le retourner sur lui-même. L'étirer pour que le premier gant entre dedans. Puis jeter les gants dans le contenant approprié.



## PROCÉDER À L'HYGIÈNE DES MAINS

## 2 BLOUSE

- ▶ Détacher la blouse sans se contaminer.
- ▶ Saisir la base des attaches du cou et ramener la blouse vers l'avant.
- ▶ Saisir l'intérieur de la manche opposée, la faire glisser sans la retourner pour dégager la main.
- ▶ Avec la main dégagée, procéder de la même façon pour retirer l'autre manche.
- ▶ Rouler la blouse en boule en évitant de toucher l'extérieur.
- ▶ Jeter dans le contenant approprié.



## PROCÉDER À L'HYGIÈNE DES MAINS

## 3 PROTECTION OCULAIRE

- ▶ Pour retirer les lunettes ou la visière, manipuler l'équipement par les côtés ou l'arrière et en évitant de toucher le devant. Jeter dans le contenant approprié.



## 4 MASQUE

OU

## APR

- ▶ Pour retirer le masque, détacher les attaches du bas et celles du haut (ou saisir les élastiques).
- ▶ Tirer le masque vers l'avant à l'aide des attaches en évitant de toucher l'extérieur.
- ▶ Jeter dans le contenant approprié.



## PROCÉDER À L'HYGIÈNE DES MAINS ET SORTIR DE LA PIÈCE

- ▶ Pour retirer l'APR, pencher la tête légèrement vers l'avant, passer la courroie inférieure par-dessus la tête puis la courroie supérieure en évitant de toucher le filtre.
- ▶ Jeter dans le contenant approprié.



## PROCÉDER À L'HYGIÈNE DES MAINS

**QUESTIONS ET ANSWERS**  
**SPECIAL REPORT: [WWW.SAUVETAGE.QC.CA](http://WWW.SAUVETAGE.QC.CA)**  
**ALERTE@SAUVETAGE.QC.CA**



**CORONAVIRUS**  
COVID-19  
 **SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE**

# RESOURCES FOR YOU

OUR PUBLIC HEALTH AND SAFETY INSTANCES

- **Urgence santé MSSS (survival chain):**
  - <https://www.urgences-sante.qc.ca/wp-content/uploads/2020/05/2020-05-28-Chaine-de-survie.pdf>
- **RBQ** patent extension :
  - <https://www.rbq.gouv.qc.ca/covid-19-des-reponses-a-vos-questions.html>
- **INSPQ** First aid prevention measures in the workplace :
  - <https://www.inspq.qc.ca/publications/2996-premiers-soins-travail-covid19>

# RESOURCES FOR YOU

OUR PUBLIC HEALTH AND SAFETY INSTANCES

## **INSPQ (update)**

- COVID-19: Bathing Areas Questions and Answers

<https://www.inspq.gc.ca/publications/3004-lieux-baignade-qr-covid19>

- COVID-19: Cleaning surfaces

<https://www.inspq.gc.ca/covid-19/environnement/nettoyage-surfaces>

## **APSAM**

COVID-19: SPECIFICATIONS FOR RECREATION, SWIMMING POOLS AND AQUATIC, RECREATIONAL AND SPORTS FACILITIES :

<https://www.apsam.com/theme/risques-biologiques/covid-19-coronavirus/specifications-piscines-installations-aquatiques>

# WHAT TO REMEMBER

1. **Wash your hands** frequently
2. Practice respiratory etiquette
3. **Interventions at a distance of 2 m**
  - Prevention and rescue interventions
4. Wear appropriate PPE for procedures within 2 m
  - except for interventions in water
5. **Regularly** disinfect surfaces and objects
6. **Check with your employer** to verify the accessibility of the required emergency and protective equipment.
7. **Keeping abreast** of developments

# DISCLAIMER

- The National Safety Standards of Lifesaving Society Canada are based on the recommendations of coroners and the latest research findings, and reflect best practices in the aquatic industry at the time of publication.
- In the rapidly evolving COVID-19 era, the Lifesaving Society Canada will continue to update the newsletters related to COVID-19 as data from the most recent research become available. The information contained in this document does not replace or supersede the guidelines set out by local, provincial/territorial or federal health authorities.
- In the context of the COVID-19 pandemic, it is important to follow the guidelines of the Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) and the Réseau de santé publique en santé au travail (RSPSAT) to avoid contamination. The APSAM and the Lifesaving Society has translated some of these directives into work methods to help workplaces take charge of occupational health and safety prevention. The recommendations are based on the sum of the readings as of June 6, 2020, and are subject to change.

**QUESTIONS ET ANSWERS**  
**SPECIAL REPORT: [WWW.SAUVETAGE.QC.CA](http://WWW.SAUVETAGE.QC.CA)**  
**ALERTE@SAUVETAGE.QC.CA**



**CORONAVIRUS**  
COVID-19



SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE