

«Korona-vettregler» for dykkeaktivitet pr. 03.04.2020

Idrettens fellesidrettslige veileder er utviklet Norges Idrettsforbund i samarbeid med Helsedirektoratet. <https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/2020/NIFs-anbefaling-til-utovelse-av-idrettsaktivitet/>

Generelle råd fra NDF:

- Klubber som tilrettelegger for aktivitet skal holde seg oppdatert på relevante anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter, kommunen, NIF, særforbund og tilrettelegge aktiviteten i samsvar med dette.
- HMS-ansvarlig i hver klubb tar ansvaret for å formidle disse føringene i klubben og utarbeider rutiner for luftfylling og annen klubbdrift slik at høyst mulig grad av smittevern opprettholdes. Dette skal være gjennomført før aktiviteten gjennomføres
- Bruk kun ditt eget utstyr og berør kun ditt eget utstyr.
 - Hansker kan også overføre smitte.
- Klubbens utlånsutstyr skal ikke brukes.
- Sikkerhetsutstyr (f.eks dykkeflagget) berøres kun av en person og desinfiseres etter bruk. Utstyret organiseres slik at flere ikke tar på det samme utstyret.
- Det er maks 5 personer med minimum 2 meter avstand før, under og etter aktivitet.
 - Dette gjelder også i båt.
- Vi anbefaler at samkjøring og kollektivtransport unngås.
- Aktiviteten skal også hensynta alle generelle korona-råd og pålegg, og vi minner om viktigheten av god håndvask.
- Barmarkstrening for undervannsrugby og apnea gjennomføres med inntil 5 personer med 2 meter mellom hver.
- Det må utarbeides rutiner i hver enkelt klubb for luftfylling og desinfeksjon. Vi anbefaler at hver klubb oppnevner en ansvarlig som fyller og med gode rutiner for å unngå indirekte smitte.
- Dykk i makkerpar fremfor grupper.
- Legg ekstra vekt på trygg og sikker dykking / fridykking.
- Konservatisme oppnås ved å dykke grunnere enn sertifikatgrenser, holde større avstand til tabellgrensene og velge skjerma dykkesteder.

Dette er de fellesidrettslige reglene fra NIF/Helsedirektoratet pr (02.04.2020). Klubbene forplikter seg til enhver tid til å følge de siste gjeldene regler. Sjekk [link](#) for siste oppdaterte regler.

Idrettslaget må følge anbefalingene fra offentlige myndigheter (pr. 02.02.2020)

- Idrettslag som tilrettelegger for aktivitet skal holde seg oppdatert på relevante anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter, NIF og særforbund og tilrettelegge aktiviteten i samsvar med dette.
- Det skal ikke utøves idrettsaktivitet med mindre man er helt trygg på at aktiviteten ikke bidrar til økt smitterisiko og den kan utøves i samsvar med helsemyndighetenes anbefalinger. I motsatt fall, skal aktiviteten umiddelbart avbrytes.

Personer som ikke får delta i eller fysisk tilrettelegge for aktiviteter

- Personer som er smittet av korona, sitter i karantene eller som har symptomer på luftveisinfeksjon, som feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand.
- Personer som ikke følger de instruksjoner idrettslaget gir for utøvelse av aktiviteten.

Ved tilrettelegging og utøvelse av aktivitet gjelder følgende:

- Det må sikres at deltakerne til enhver tid holder minst 2 meters avstand, og det ikke er mer enn 5 personer som deltar i en gruppe.
- Aktivitet med fysisk nærkontakt er ikke tillatt.
- Ved aktiviteter for barn og unge, skal det være en voksenperson til stede som kan sørge for at aktiviteten utøves i samsvar med anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter.
- Det skal ikke brukes fellesgarderober/fellesdusjer.
- Deltakerne skal ikke dele utstyr der det er nødvendig med håndkontakt med utstyret (f.eks. baller eller treningsmanualer). Herunder er det viktig at særforbundene gjør grundige vurderinger om hvordan dette kan løses og håndheves.
- Det skal være gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten, f.eks. god tilgang på Antibac og rutiner for grundig vask av hender, klær og idrettsutstyr før og etter aktiviteten.
- Aktiviteten bør utøves på en forsiktig og skånsom måte for å unngå skader.
- Deltakerne bør oppfordres til å benytte alternativer til kollektivtransport i forbindelse med reise til og fra idrettsaktiviteten.