

«Korona-vettregler» for dykkeaktivitet pr. 18.05.2020

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.
- Treninger skal ha et øvre tak på 20 personer i en gruppe. Et idrettsarrangement skal ha en ansvarlig arrangør og skal ha et øvre tak på 50 personer. Ansvarlig arrangør som har oversikt over alle som er tilstede.
- Det er minimum 1 meter avstand før, under og etter aktivitet
- Bruk kun ditt eget utstyr og berør kun ditt eget utstyr.
 - Hansker kan også overføre smitte.
- Sikkerhetsutstyr (f.eks dykkeflagget) eller utleieutstyr / kursutstyr som ikke er i tett kontakt med ansikt eller hender kan deles og byttes om nødvendig så lenge hygienerådene følges. Utstyr som er i tett kontakt med ansikt eller hender som for eksempel, pusteventiler, hette, snorkel eller hansker skal desinfiseres grundig om det er nødvendig å bytte mellom deltagere.
- 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 20 personer med 1 meter mellom hver på offentlige steder.
- 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 (07.05.2020). Klubbene forplikter seg til enhver tid til å følge de siste gjeldene regler. Sjekk [link](#) for siste oppdaterte regler.

Organisasjonsleddet må følge anbefalingene fra offentlige myndigheter

- Alle typer idrettsaktiviteter må utføres på en måte som sikrer at Helsedirektoratets anbefalinger om avstand mellom personer og samling i gruppe overholdes.
- Det skal ikke utøves idrettsaktivitet og treninger hvor mer enn 20 personer samles i gruppe og fysisk avstand mellom personer på minst 1 meter ikke kan overholdes.
- Det skal ikke utøves idrettsaktivitet som innebærer risiko for smittespredning på grunn av bruk av felles utstyr eller garderober.

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 organisasjonsleddet gir for utøvelse av aktiviteten.

Ved tilrettelegging og utøvelse av all idrettsaktivitet gjelder følgende:

- Det må sikres at utøvere og øvrige deltakere til enhver tid holder minst 1 meter avstand.
- Aktivitet med fysisk kontakt 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 krav og anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter og særvidrettslige koronavirusregler.
- Det skal ikke brukes fellesgarderobber/fellesdusjer.
- Dersom det skal benyttes toaletter må det være gode rutiner for hyppig renhold.
- Ved kiosksalg eller servering må helsemyndighetenes smittevernstiltak følges, og det bør oppfordres til bruk av kontantløse betalingsløsninger.
- Deltakerne skal ikke dele utstyr dersom dette innebærer risiko for smittespredning.
- 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.

Ved gjennomføring av idrettsarrangementer gjelder følgende:

- Arrangementer kan avholdes utendørs og innendørs for inntil 50 personer, forutsatt at det er mulig å holde minst én meter avstand mellom alle som ikke er i samme husstand. Ved innendørsaktiviteter skal det være gode rutiner for renhold av alle berøringsflater, toaletter mm.
- Alle tilstedeværende på et arrangement skal ha enkel tilgang på håndvask, Atibac eller liknende.
- Arrangementer skal ha en ansvarlig arrangør som skal ha oversikt over hvem som er tilstede. Der flere organisasjonsledd samarbeider om et arrangement skal det være avklart på forhånd hvilket organisasjonsledd som skal være den ansvarlige arrangør.
- Det skal være en ansvarlig arrangør som har oversikt over alle som er tilstede. Det skal utarbeides deltakerlister for utøvere, trenere, dommere, funksjonærer og annet støttepersonell.
- Arrangøren har ansvar for at publikum overholder smittevernsbestemmelsene, og kan bortvise publikum ved brudd på disse.