

Kursgjennomføring og smittehensyn 14.09.2020

Norges Dykkeforbund ønsker å tilrettelegge for at trygg aktivitet kan skje innenfor rammene som gjelder pr i dag.

Før du bestemmer deg for om du vil gjennomføre kurs bør du gå gjennom disse punktene.

1. Sett deg godt inn i koronavettreglene fra NDF, NIF og helsemyndighetene -

<https://ndf.no/Koronavettregler-fra-Norges-Dykkeforbund>

2. Bruk denne veiledningen som grunnlag og utarbeid en gjennomføringsplan for kurset.

Om du velger å gjennomføre et kurs er det viktig at du stiller forberedt og har kontroll på de rutinene som er nødvendig og har planlagt godt i forkant for hvordan du kan håndtere smitterisiko før kurset, underveis og i etterkant.

I forkant av kurset:

- Gi god informasjon til kursdeltagerne om hvordan kurset skal gjennomføres med tanke på smitterisiko. Bruk gjerne NDF koronavettregler.
- Gi tydelig informasjon om at hverken instruktører eller kursdeltagere skal møte opp dersom man føler seg syk. Det gjelder også lette luftveissymptomer.
- Oppstår symptomer underveis skal personen tas ut av kurset og unngå kontakt med andre.
- Om mulig er det gunstig om elevene har eget utstyr de kan benytte.
- Forbered klasserom, eventuelt utstyr og materiell som skal benyttes med vask / desinfeksjon. Ved usikkerhet rundt dette kan kommunelege kontaktes.
- Benytt e-læring der det er mulig.
- Planlegg for å unngå å være i små lokaler over lengre tid for eksempel ved å gjennomføre leksjoner utendørs.
- Gjør det lett for deltageren å velge en senere dato for kursstart. Det er viktig at ingen på noen måte presses til å gjennomføre kurs nå.

Under kurset:

- Håndvask eller desinfeksjon av hender før oppstart og underveis når en må ta på ting andre har tatt på.
- Bruk desinfeksjon på eventuelle gjenstander / utstyr som bytter hender på land. (ha en sprayflaske med desinfeksjonsmiddel tilgjengelig)
- Hver kursdeltager bør benytte samme utstyr gjennom kurset og ha ansvar for å holde dette.
- Utstyr som ikke er i tett kontakt med ansikt eller hender kan deles og byttes mellom deltagere 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.
- Husk 1m avstand mellom alle deltagere i klasserom, på land og i overflaten.
- Ved sportsdykking vektlegg viktigheten av at deltagere holder avstand (mer enn 1m) når maske tas av og ventil tas ut av munnen.
- Ved fridykking skal ikke snorkel tømmes for vann i overflaten for å unngå vannsprut.
- Buddysjekk kan gjøres ved at man sjekker sitt eget utstyr mens man har visuell kontakt og hver dykker bekrefter hvert steg.
- Det er viktig at øvelser som påvirkes av tilpasning i forhold til smittevern forklares grundig slik at originale rutiner forstås godt.
- Alle deltagere skal kun puste på sine egne ventiler gjennom kurset. Altså gassdeling / parpusting må løses ved simulering. Det finnes alternative metoder for måloppnåelse, for eksempel:
 - o Med octopus holder dykkeren octopus donert av parkamerat, mens dykkeren puster sin egen ventil.
 - o Med langslange holder dykkeren parkameratens donerte langslange, mens dykkeren bytter til sin backupventil og klipper sin langslange. Donor vil da puste sin backupventil.
- Berging av bevisstløs dykker kan gjennomføres under vann og tauting kan gjøres i overflaten så lenge ikke den «bevisstløse» eller den som berger tar ventil eller maske ut av munn / av.

- Ved fridykkerkurs er det begrensede muligheter til å trene på redningsøvelser. For å kompensere for dette skal teoretisk gjennomgang være ekstra utfyllende. Det oppfordres også til at instruktør er kreativ for å finne måter å vise fremgangsmåte praktisk ved hjelp av dukke eller en gjenstand som kan minne om et menneske. På CMAS *** kan de praktiske redningsøvelsene utføres ved bruk av dukke og MiniAnne. Bytte av utstyr kan simuleres.
- HLR undervisning er utfordrende med tanke på rengjøring og den eneste løsningen er personlig MiniAnne. Ved kjøp av denne følger det et kurs på DVD eller nett og det finnes en App tilgjengelig. Kan bestilles fra www.ndf.no
- Hold fokus på å veilede deltagerne til å redusere risiko for smitte gjennom all aktivitet. Oppfordre til håndvask, avstand, unngå spyting etc.
- Bruk rennende vann til skylling av utstyr. Unngå felles skyllekar.
- Det anbefales at du samler inn eller gjennomfører eksamen elektronisk.

Planlegg godt og hold høyt fokus på forsiktighet for å unngå situasjoner hvor du må gripe inn. Skulle oppstå en hendelse som krever din inngripen må du selvfølgelig kunne assistere uten å nøle. Dette gjelder også nødsituasjoner som krever deling av gass og hjerte-lungeredning.

<https://nrr.org/no/nytt/310-norsk-resuscitasjonsrad-nrr-onsker-a-gi-to-viktige-forstehjelps-relatert-anbefalinger-om-coronavirus>

Etter kurset:

- Gjennomfør en god rengjøring og desinfiser det materiellet, utstyret og lokalene deltagerne og du har vært i kontakt med.
- Gjennomføre en evaluering og lære av erfaringen.