

Norges Dykkeforbunds koronavettregler

Innhold

Overordnede prinsipper og føringer	1
Generelle regler for gjennomføring av aktivitet:	2
Trening / aktivitet for barn og ungdom.....	4
Trening / aktivitet for voksne	4
Konkurranser	4
Kursgjennomføring og smittehensyn	5
Koronaveilederen for Undervannsrugby (toppidrett).....	7

Overordnede prinsipper og føringer

Klubben er ansvarlig for at aktiviteter gjennomføres på en smittevernfaglig forsvarlig måte. Dette krever et godt samarbeid mellom aktive, utøvere, trenere/instruktører/frivillige, deltakere, foresatte og andre som er tilknyttet aktiviteten. Alle har ansvar for å følge de anbefalte smitteverntiltakene under covid-19-utbruddet.

De tre hovedprinsippene for å bremse smittespredning er:

1. Syke personer skal holde seg hjemme
2. God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold
3. Holde minst en meters avstand og redusere kontakt mellom personer

Se mer om hovedprinsippene under **Smitteforebyggende tiltak** i Helsedirektoratets smittevernveileder for idrett. Se også [covid-19-forskriften \(lovdata.no\)](https://lovdata.no).

NDF oppfordrer også alle klubber til å sette seg inn i Folkehelseinstituttets (FHI) [råd for idrett og svømming](#), Helsedirektoratets [regler for arrangementer](#), FHIs råd for [arrangementer, samlinger og aktiviteter](#), og smittevernveilederen for idretten - <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/smittevern-for-idrett-covid-19>

NB! Norges Dykkeforbunds koronavettregler er basert på nasjonale retningslinjer. Klubbens kommune kan ha strengere regler som klubben må forholde seg til. Alle klubber må derfor også sette seg inn i sin kommunes koronavettregler.

Generelle regler for gjennomføring av aktivitet:

Ansvar

- All organisert idrettsaktivitet må ha en ansvarlig arrangør.
- Alle typer idrettsaktiviteter må utføres på en måte som sikrer at Helsedirektoratets smitteverntiltak overholdes.
- Det skal være en definert ansvarlig voksenperson til stede på all trening som kan sørge for at aktiviteten utøves i samsvar med anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter, særrettslige koronavettregler og gjeldende sikkerhetsforskrift.
- Klubben bør sørge for nødvendig opplæring og informasjon til aktive, trenere, instruktører og andre rundt arrangementer og trening.
- **Norges Dykkeforbund anbefaler sterkt** at alle gjennomfører [Idrettens Koronavettkurs](#).
- Klubben skal til enhver tid ha oversikt over hvem som er tilstede på de ulike tidspunktene under aktivitet, trening, arrangementer og konkurranser, slik at evt. kontaktsporing er mulig.

Personer som ikke får delta i eller fysisk tilrettelegge for aktiviteter

- Personer som er smittet av korona, som sitter i karantene eller isolasjon, eller som har symptomer på luftveisinfeksjon eller andre symptomer på covid-19.
- Personer som ikke følger de instruksjoner idrettslaget gir for utøvelse av aktiviteten.

Ved mistanke eller bekreftet smitte

- Les mer under [Smittevern for idrett](#) om hva som må gjøres hvis det er mistanke om smitte under en trening/arrangement.
- Ved bekreftet smitte må klubb kontakte lokale helsemyndigheter, og Norges Dykkeforbund.
 - Varslingen til Norges Dykkeforbund: Her det ikke behov for at særforbund får vite navnet på den som er smittet, men alder, kjønn og idrett vil være tilstrekkelig (med mindre det er en så liten idrett at dette ikke er nok til å anonymisere vedkommende). Norges Dykkeforbund varsler videre til NIF.
- Ved bekreftet smitte må klubb forholde seg til råd og retningslinjer gitt av lokale helsemyndigheter.

Hygienerutiner

- Det skal være gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten, f.eks. gode rutiner for vask av hender og noe utstyr før og etter aktiviteten.
- Alle skal vaske hender før og etter trening, før og etter måltider, samt etter hosting, nysing, tørking av snørr, og ved toalettbesøk.
- Alle skal forholde seg til anleggseiers retningslinjer for hygiene og vask.

Dusj og garderober

- Klubber og utøvere skal følge anvisninger fra anlegget når det kommer til bruk av dusj og garderober.
- Klubben må påse at smittevernregler overholdes også i garderober og dusj, for eksempler ved at de stiller med egne vakter, og at de er i dialog med anleggseier om rutiner rundt dette.
- Det skal være 1m avstand mellom personer uansett alder i garderober/dusj.

Utstyr

- Deltakerne skal ikke dele personlig utstyr der det er tett kontakt med ansikt og hender. For eksempel: vannflasker, dykkemaske og neseklype.
- Ved bruk av utstyr der det er behov for at utøvere deler, eks. manualer, treningsmatter, beinsparkplater, baller etc. skal god håndhygiene gjennomføres før og etter bruk, og det vurderes om det skal rengjøres mellom hver gruppe.

- 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 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.

Forsterkede tiltak ved økt smitterisiko og lokale utbrudd

I situasjoner med økt smitterisiko kan Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet anbefale forsterkede smitteverntiltak. I en slik situasjon kan følgende råd og tiltak være aktuelle:

- Minst 1 meters avstand mellom utøverne gjennom hele aktiviteten
- Ytterligere reduksjon av gruppestørrelse
- Vurdere midlertidig opphør av aktivitet

Kommuner kan fastsette lokale tiltak og forsterkede krav ved lokale utbrudd. Hvis dette skjer i klubbens kommune, må klubben følge kommunens regler ved slike lokale tiltak.

Generell gjennomføring

- Aktiviteten bør utøves på en forsiktig og skånsom måte for å unngå skader.
- Konservatisme oppnås ved å dykke grunnere enn sertifikatgrenser, holde større avstand til tabellgrensene og velge skjerma dykkesteder.
- Deltakerne bør oppfordres til å benytte alternativer til kollektivtransport i forbindelse med reise til og fra idrettsaktiviteten.

Trening / aktivitet for barn og ungdom

- Med barn og ungdom menes personer til og med 19 år.
- Ingen syke skal møte på trening.
- Det skal praktiseres god hygiene.
- Det kan være normal kontakt under aktiviteten.
- I pauser, før og etter aktivitet, samt i garderober og dusj skal det fremdeles være 1m avstand.
- Aktiviteter skal gjennomføres i grupper på maksimalt 20 personer (inkludert instruktører/trenerer).
 - Det kan være flere grupper på maks 20 personer til stede i anlegget samtidig, så lenge gruppene kan holde minst 2m avstand mellom seg.
 - Det skal være faste treningsgrupper.
- Barn og unge kan drive med flere idrettsaktiviteter parallelt og således delta i flere grupper per uke; for eksempel fotball en dag, fridykking en annen dag og langrenn en tredje dag. For å begrense antall nære kontakter og således redusere risiko for smitte, bør det vurderes å begrense antall aktiviteter per utøver dersom det innebærer deltakelse i mange ulike grupper. Av samme årsak bør bytte mellom ulike grupper innenfor samme idrett også begrenses.
- Opplæring: Det kan gjennomføres normal opplæring for barn. For nivåer der det er behov for at instruktør over 20 år er i nærkontakt med barn pga. sikkerhet, skal denne nærkontakten begrenses til det mest nødvendige.

Trening / aktivitet for voksne

- Med voksne menes personer fra og med 20 år.
- Ingen syke skal møte på trening.
- Det skal praktiseres god hygiene.
- Det kan være normal kontakt under aktiviteten der det er nødvendig for å kunne gjennomføre aktiviteten, som eks. i vannpolo og synkronsvømming i region øst. Dette gjelder for hele landet.
- For aktiviteter der det ikke er behov for nærkontakt skal det alltid være 1m avstand under aktivitet, i pauser, før og etter aktivitet, samt i garderober og dusj, uansett gren.
- I kommuner og regioner med økt smitte eller lokale utbrudd må kommunene vurdere om gjenåpningen av breddeidretten for voksne bør utsettes frem til smitten er under kontroll.
- Aktiviteter skal gjennomføres i grupper på maksimalt 20 personer (inkludert instruktører/trenerer).
 - Det kan være flere grupper på maks 20 personer til stede i anlegget samtidig, så lenge gruppene kan holde minst 1m avstand mellom seg.

Konkurranser

- For konkurranser gjelder til enhver tid samme begrensning på antall personer som kan være samlet på et arrangement som det som er fastsatt av FHI.
- Gjeldende avstandsregler skal følges, og det gjelder deltagere, funksjonærer og evt publikum.
- Arrangør skal ha oversikt over hvor mange som er til stede på arrangementet. Dette gjelder deltagere, funksjonærer og evt. publikum.
- Ansvarlig arrangør skal bidra hvis smittesporing skulle bli nødvendig.
- Arrangør er ansvarlig for at rådene om antall personer, avstand og smittevern etterleves, samt å ta konsekvensene dersom rådene ikke kan overholdes.
- Arrangør skal iverksette tiltak som bidrar til å ivareta god hygiene, samt gjøre tiltak for at personer med symptomer ikke deltar som deltaker, funksjonær eller publikum.

Kursgjennomføring og smittehensyn

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.
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.
- Buddsjekk 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 klipser sin langslange. Donor vil da puste sin backupventil.
- Berging av bevisstløs dykker kan gjennomføres under vann og tauing 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.

Toppidrett (Koronaveilederen for Undervannsrugby)

Koronaveilederen stiller krav til undervannsrugbyens gjennomføring av trening for å sikre forsvarlig smittevern under covid-19 utbruddet. Alle de generelle reglene gjelder også for undervannsrugby og resten av dette avsnittet handler om undervannsrugby som toppidrett i Norges Dykkeforbund.

Det forventes god kjennskap til smittevernveilederen for idretten (COVID-19) før oppstart av aktivitet. Det er klubbens ansvar at veilederen følges og at samtlige utøvere kjenner til innholdet.

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/smittevern-for-idrett-covid-19>

Klubber som skal gjennomføre ordinær undervannsrugbytrening under Covid-19-utbruddet må bekrefte at klubben er klar til og vil etterleve kravene i denne veilederen (se vedlegg 1). **Det er kun utøverne som defineres som etablerte utøvere / toppidrettsutøvere i klubben som kan stille på trening.** Brudd på kravene til smittevern i protokollen kan bli gjenstand for sanksjoner på lik linje med brudd på sikkerhets- og turneringsbestemmelsene. Det vil komme en egen veileder for kamper, seriekamper / NS-rundene.

Tiltakene beskrevet i det følgende er smitteverntiltak som må være på plass for å ivareta disse grunnpillarene når undervannsrugbytrening gjennomføres. Før trening igangsettes skal klubbleder og medisinsk ansvarlig i klubb bekrefte at klubben kan og vil etterleve kravene om smittevern i denne protokollen. Bekreftelsen sendes til NDF (se vedlegg 1).

Utbruddets utvikling kan føre til behov for endringer i veilederen på et senere tidspunkt, det samme kan praktiske hensyn som oppdages først når klubber har begynt med trening. Nye versjoner av veilederen, vil de erstatte denne utgaven. Det er klubbene som er ansvarlig for å sikre at aktivitet skjer i samsvar med veilederen. Klubbene må selv sørge for en forsvarlig drift som tar hensyn til smittevern i tråd med veilederen, og skal forholde seg lojalt til alle pålegg fra NDF og helsemyndighetene.

FHI råd for svømmehaller - Utøverne skal følge rådene og reglene satt av svømmehallen.

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-og-informasjon-til-andre-sektorer-og-yrkesgrupper/idrett-og-trening/#organisert-svoemming-og-skolesvimming>

Klubbene skal monitorere spilleres helsetilstand

- Alle klubber skal utpeke en medisinsk ansvarlig som skal ha overordnet ansvar for monitorering av spilleres helsetilstand. Medisinsk ansvarlig skal som hovedregel være lege. Annet kvalifisert helsepersonell kan inneha rollen som medisinsk ansvarlig dersom det gjøres avtale med en lege som vedkommende kan konsultere ved behov.
- Medisinsk ansvarlig skal jevnlig og minst ukentlig være til stede på treningsfeltet for å følge laget og spillerne tett. Medisinsk ansvarlig kan delegere gjennomføringsansvar (tilstedeværelse) til annet autorisert helsepersonell (som for eksempel fysioterapeut).
- Spillere skal hver kveld og formiddagen før treningen rapportere om egen helsetilstand, og om eventuelle tegn til luftveisinfeksjon hos andre i egen husstand. Resultat av egenrapportering skal registreres.

Deltakelse på trening

- Ved tegn til luftveisinfeksjon skal personer isoleres og sendes hjem.
- Ved akutt luftveisinfeksjon med lette symptomer eller feber skal personer isoleres, holde seg i isolasjon til ett døgn etter at vedkommende føler seg frisk og feberen er borte.
- Hvis en person i husstanden til spiller, trener eller person i støtteapparat har akutt luftveisinfeksjon, men ikke har bekreftet covid-19, skal vedkommende ikke delta i aktivitet. Man skal da holde seg hjemme til ett døgn etter at alle i husstanden føler seg friske.
- Typiske symptomer på pollenallergi (kjent pollenallergi, rennende nese med klart neseseeret, rennende/kløende øyne) skal ikke regnes som symptomer på luftveisinfeksjon i denne sammenheng. Det samme gjelder tilfeller hvor barn har rennende nese og andre symptomer på luftveisinfeksjoner er fraværende.
- Hvis en person i husstanden til spiller, trener eller person i støtteapparat har fått bekreftet covid-19, skal vedkommende ikke delta i aktivitet. Man skal da følge [Folkehelseinstituttets råd til nærkontakter som er husstandsmedlemmer eller lignende](#) og skal testes for smitte før man igjen kan delta på fotballtrening.
- Hvis medisinsk ansvarlig mistenker covid-19-smitte skal kommunehelsetjenesten kontaktes for å avklare om det skal testes for covid-19.
- Personer som får bekreftet covid-19 skal være i isolasjon og følges opp av helse- og omsorgstjenesten. Det er helse- og omsorgstjenesten som beslutter hvem som skal være i isolasjon etter råd gitt av Folkehelseinstituttet. Klubben skal informere spillere, trenere og støtteapparat om smittetilfellet.
- Spiller, trener eller person i støtteapparat som har vært nærkontakter av den/de som er smittet i laget skal følge [Folkehelseinstituttets råd om karantene for nærkontakter](#). Det er lokale helsemyndigheter som definerer hvem som er nærkontakter, og normalt vil medspillere av den smittede bli definert som «andre nærkontakter» som vil si at de testes for smitte og ellers kan følge vanlig «spillerkarantene». Man kan fortsatt trene/spille fotball som normalt ved symptomfrihet og negativ test.
- Dersom flere spillere i et lag får påvist covid-19 må det gjøres en konkret vurdering av om trening kan fortsette i samråd helsemyndigheter. Klubbene skal forholde seg lojalt til alle pålegg fra helsemyndigheter.

Syke personer skal ikke delta på trening

- Informasjon om og opplæring i smitteverntiltak
- Alle personer som deltar i aktivitet, må få god informasjon om covid-19 smitte og symptomer, og om smitteverntiltakene klubben gjennomfører. Det er viktig at alle som deltar i aktiviteten kjenner godt til og overholder helsemyndighetenes generelle anbefalinger for å forebygge smitte (se vedlegg 1).
- Klubben skal dokumentere hvordan informasjon er gitt og opplæring er gjennomført.
- Klubbene må sørge for å holde seg oppdatert på og følge råd og anbefalinger fra norske helsemyndigheter. Oppdatert informasjon om covid-19 smitte og symptomer finnes på nettsidene helsenorge.no og fhi.no.

Generelle kontaktreducerende tiltak

- Smitterisikoen er lavere utendørs. De deler av aktiviteten som kan gjøres ute bør gjøres ute (for eksempel oppvarming før hallidrett). Ved hard fysisk aktivitet innendørs er det ekstra viktig med god avstand mellom deltakerne gjennom hele aktiviteten.
- Deltakere bør oppfordres til å ikke møte opp før planlagt oppstart og til å forlate treningsområdet ved aktivitetens slutt for å unngå samlinger i for store grupper.
- Unngå trengsel der deltakere forventes å lage kø eller samles i klynger. God oppmerking (for eksempel tape på gulvet, markering på bakken e.l.) kan underlette for å holde minst 1 meters avstand der det lett blir kø. Der flere grupper skal samles kan ulike oppmøtetider vurderes, og oppmøtested for gruppene bør være tydelig merket med fargekodete skilt, bånd e.l.

- Deltakerne bør oppfordres til å benytte alternativer til kollektivtransport til og fra aktiviteten.
- Digital påmelding kan benyttes der det er hensiktsmessig for å sikre oversikt over de som er tilstede og underlette en eventuell smittesporing.
- Man bør unngå å utstøte rop eller liknende da dette kan øke faren for utånding av dråper som bærer lenger enn 1 meter.

Følgende gjelder ved trening i bassenget under COVID-19 utbruddet

- Max 24 utøvere pr. trening pluss trenere
- Følg svømmehallens smittevernregler.
- Avstandsreglene gjelder med unntak av treningen i/under vann.

I vann/under spill:

- Alle bytter skjer med minimum 1 meter avstand mellom innbyttere.
- På land skal det holdes to meters avstand.
- Alle har med privat utstyr - maske, snorkel, svømmeføtter, hetter og drikkeflaske.
- Ved pause i spillet skal 1 meter grensen opprettholdes i overflaten.

Rapportering

Medisinsk ansvarlig skal månedlig sende statusmelding til NDF hvor det angis om klubben etterlever kravene til smittevern på en tilfredsstillende måte. Rapportering skjer i eget webskjema som sendes ut av NDF.

Medisinsk ansvarlig skal rapportere om tilfeller av covid-19-smitte til NDF (ved dykking@nif.idrett.no)