

Protocol verantwoord onderwater sporten in de 1,5 meter samenleving

Aanvullende maatregelen en richtlijnen per **1 juni 2020**
Versie Definitief 2 | **29 mei 2020**



SAMEN MAKEN WE VEILIG EN GEZOND ONDERWATERSPORTEN MOGELIJK.

Sportbonden werken toe naar een fasering en normalisering van de sportactiviteiten. Naast de 1,5 meter maatregel zal de sport elke nieuwe stap baseren op de geldende adviezen van het RIVM in samenhang met de maatregelen van de regering en overheden. De Nederlandse Onderwatersport Bond (NOB) werkt samen met andere vertegenwoordigers van de duikbranche toe naar een gefaseerde opstart voor het veilig beoefenen en beleven van de onderwatersporten in Nederland. Kernpunt hierin is de veiligheid en gezondheid van iedere deelnemer. Wij kijken vanuit dat oogpunt intensief naar de mogelijkheden die er binnen de maatregelen worden geboden, en werken daarin nauw samen met het NOC*NSF, collega bonden en commerciële partijen. Dit protocol geldt voor alle duikers in Nederlandse wateren, ongeacht nationaliteit, opleiding, organisatie of anders.

Op basis van de overheidsmaatregelen of voortschrijdend inzicht vinden aanpassingen plaats. Deze versie is gebaseerd op de maatregelen zoals die gelden per **1 juni 2020**. Wees alert op herziening van deze adviezen. Check de laatste versie op www.underwatersport.org/corona.

Aan dit protocol kunnen geen rechten worden ontleend.

Vragen met betrekking tot de inhoud en uitvoering van dit protocol kunnen gesteld worden via info@underwatersport.org

Inhoud

Dit protocol bestaat uit algemeen geldende protocollen aangevuld met specifieke protocollen per onderwatersportactiviteit en enkele bijlagen.

| | |
|---|-----------|
| 1. NOC*NSF Protocol Verantwoord Sporten als basis | 3 |
| 2. Branche-specifieke aanvulling voor de onderwatersport | 4 |
| 2.1 Algemeen | 5 |
| 2.2 Onderwatersporten vinzwemmen, onderwaterhockey, onderwatervoetbal, onderwaterrugby, freediving en snorkelen | 9 |
| 2.3 Recreatief sportduiken | 10 |
| 2.4 Sportduik opleidingen | 11 |
| Bijlage I: Hygiëne Protocol (duik)apparatuur en uitrusting | 12 |
| Bijlage II: richtlijnen voor veilig gedrag en gebruik van duiklocaties | 13 |

Protocol verantwoord Onderwatersport

Maatregelen en richtlijnen per 1 juni 2020

1. NOC*NSF Protocol Verantwoord Sporten als basis

Vanaf 29 april¹ mogen kinderen t/m 12 jaar en jeugd van 13 t/m 18 jaar, onder begeleiding, weer samen trainen in de buitenlucht. Het kabinet heeft de gemeenten opgeroepen om deze sportactiviteiten te faciliteren en te organiseren, altijd onder begeleiding van buurtsportcoaches of het kader van sportaanbieders. Het is de bedoeling dat zoveel mogelijk kinderen en jongeren de kans krijgen mee te doen, dus ook niet-leden van een vereniging. Vanaf 11 mei mogen ook volwassenen sporten en gaan zwembaden weer open. Meer en meer vindt versoepeling plaats van de regels. Op basis van de versoepelingen en voortschrijdend inzicht is er ook voor de onderwatersport steeds meer mogelijk.

Met dit protocol willen we sporters helpen bij het veilig oppakken van de onderwatersporten (vinzwemmen, onderwaterhockey, onderwatervoetbal, onderwaterrugby, freediving en snorkelen) in het algemeen en sportduiken in het bijzonder. Daarnaast willen we verenigingen, duikscholen, gemeenten en uitvoerende partijen richting geven hoe te handelen en hen aandachtspunten voor nadere uitwerking aanreiken. Hierbij willen we zoveel mogelijk ruimte bieden voor lokaal maatwerk, uiteraard binnen de kaders van het kabinetsbeleid en de richtlijnen van het RIVM.

De in het protocol bedoelde sportactiviteiten en de gedeeltelijke openstelling van sportaccommodaties zijn mogelijk op basis van de per 29 april geldende noodverordening en **de op 7 en 20 mei aangekondigde versoepelingen**. De gemeente is verantwoordelijk voor het handhaven van de noodverordening. Bij (herhaaldelijk) overtreden van de noodverordening zijn maatregelen mogelijk zoals het uitsluiten van deelname van (groepen van) personen tot het zelfs weer sluiten van de accommodatie.

In aansluiting op het regeringsbeleid maakt dit protocol onderscheid in het individueel sporten (bijvoorbeeld het met een buddy maken van een recreatieve duik) en georganiseerd sporten zoals in wedstrijdsporten en duikopleidingen.

Degene die de sportactiviteiten organiseert en begeleid, heeft de verantwoordelijkheid voor de sportactiviteiten zelf én voor het handhaven van het protocol. De gemeente maakt afspraken met de sportaanbieders over hoe de eerste lijn van handhaving op sportaccommodaties vorm en inhoud moet krijgen. De bestuurlijke handhaving die voortvloeit uit de noodverordening ligt zoals gezegd in handen van het lokaal gezag, maar voorkomen moet worden dat dit gezag daadwerkelijk moet optreden. Een gezamenlijk optrekken in de handhaving van maatregelen heeft de voorkeur, zodat er veilig kan worden gesport zonder gezondheidsrisico's.

Noot: bij ontwikkelingen worden er nog aanpassingen gedaan in dit document.

Op nocnsf.nl/sportprotocol vind je altijd de meest actuele versie van het algemene sportprotocol.

NOC*NSF heeft een lijst met [veel gestelde vragen](#) opgesteld over het sportprotocol en corona. Heb je een vraag en kun je het antwoord niet vinden? Neem dan contact op met je gemeente of de supportdesk van NOC*NSF sportsupport@nocnsf.nl of voor specifieke onderwatersport gerelateerde onderwerpen via [NOB info@onderwatersport.org](mailto:info@onderwatersport.org).

¹ Bron: http://nocnsf.nl/media/2669/nocnsf_protocol_a4.pdf

Protocol verantwoord Onderwatersport

2. Branche-specifieke aanvullingen voor de onderwatersport

Het maatschappelijk belang om mensen zo snel mogelijk, in een gecontroleerde en nagenoeg afgesloten omgeving, weer aan het sporten te laten gaan, is groot. Het beoefenen van onderwatersporten heeft zowel fysiek als mentaal invloed op de gezondheid. Bewegen is gezond en je zinnen verzetten is belangrijk in deze uitdagende tijden. De rust weer kunnen vinden in de onderwatersporten is daarin van grote waarde.

Onderwatersport kent verschillende activiteiten die om differentiatie van de maatregelen en richtlijnen vragen. Daarom bestaat dit protocol uit verschillende op activiteit afgestemde deelprotocollen en een aantal fasen.

De snelheid waarmee deze fasering wordt ingevoerd en waarmee de fasen elkaar opvolgen is een belangrijke vraag waarvan het antwoord niet door de branche gegeven kan worden. Het RIVM, het Outbreak Management Team, gemeenten, ministeries en/of brancheverenigingen bepalen in goed overleg wanneer stappen gezet gaan worden.

Per woensdag 29 april 2020 gelden enkele vrijstellingen voor het sporten van jeugd. Vanaf 11 mei 2020 mogen ook volwassenen weer gaan sporten in de buitenlucht. Zwembaden mogen vanaf 11 mei weer opengaan **en vanaf 1 juni gelden er verdere versoepelingen.**

Voor recreatief sportduiken en het volgen van sportduikopleidingen zijn er minder beperkingen. Sportduikers zullen met verkoudheid niet gaan (en kunnen) duiken en zijn gewend met risico's om te gaan en procedures te volgen. Met het hanteren van afstand-maatregelen, aangepaste procedures en opleidingen en hygiëne maatregelen kan de duiksport op individueel niveau snel weer worden opgepakt. Bepalend daarbij is de mate waarin het over grotere afstand verplaatsen en vervolgens te verzamelen op bepaalde plaatsen een risico vormt voor verspreiding van het virus. Nu de overheid 'blijf thuis tenzij' vervangt door 'vermijd drukte' geldt zeker ook dat **alle duikers een verantwoordelijkheid hebben om de drukte op duikstekken te vermijden en respectvol met iedereen om te blijven gaan.**

Dit protocol is van toepassing op **alle onderwatersporters** in Nederland ongeacht hun nationaliteit, opleiding, organisatie of anders. Zodra nieuwe stappen richting normalisatie mogelijk zijn, zal dit protocol worden geactualiseerd.

Check de laatste versie op <https://onderwatersport.org/corona/> en PADI via deze [link](#).

2.1 Algemeen

De onderwatersport sector voorziet in de gefaseerde opstart van de sporten tot aan de 'normale' situatie de volgende stappen. Het is nog niet duidelijk of per onderdeel de versoepeling even snel zal verlopen:

Fasering

| Onderdeel: | Sinds maart 2020 <i>Slimme Lock down</i> | ACTUELE SITUATIE 1 juni Eerste herstel | Nog te bepalen datum ^{*)} 1,5 meter samenleving | Zodra het mag en kan Oude Normaal |
|---------------------------------|--|---|--|---|
| Recreatief sporten en duiken | Individueel sporten in eigen omgeving toegestaan. Onderwatersport en liggen stil. Duiken wordt ontraden. | Sporters mogen trainen en opleidingen volgen. Contactsporten mogen nog niet. Zwembaden gaan open. Voor sportduiken gelden aangepaste procedures en zijn onderdelen van opleidingen aangepast aan de RIVM richtlijnen. | Vanaf 1 september mogen wellicht wedstrijden met grotere groepen voor onderwatersporten worden georganiseerd en mogen sporten met meer contact weer opgepakt worden. Er blijven maatregelen van kracht. | Georganiseerd trainen, opleiden en sporten voor iedereen toegestaan zonder maatregelen. |
| Sociale afstand | 1,5 meter afstand. | 1,5 meter afstand behalve voor kinderen t/m 18 jaar. | 1,5 meter afstand blijft gelden, wellicht met enkele uitzonderingen. | We kunnen. |
| Transport | Blijf thuis. Sport in eigen omgeving. | Vermijd drukte. Reis niet onnodig. | Er gelden hygiënemaatregelen. | Groepsreizen normaal hervat. |
| Groepsgrootte - aantal personen | Individueel sporten toegestaan. | t/m 18 jaar geldt het jeugdprotocol. Duik enkel per buddy paar (2 personen). Duikopleidingen 1 instructeur per buddy paar. Beperk zo veel mogelijk het aantal buddy's Beperkte groepsactiviteiten zijn toegestaan. | Georganiseerd samenkomen met max. 100 personen per 1 juli. | Sportwedstrijden worden normaal hervat. |
| Zwembad | Gesloten. | Zwembaden gaan open met beperkingen. | | Normaal beschikbaar. |
| Duikstek | Deels gesloten. | Gemeente en/of eigenaar bepalen toegang- en parkeerbeleid | | Normaal beschikbaar. |
| Voorzieningen | Zijn gesloten. | Zijn nog vaak gesloten. Steeds meer toiletten zijn geopend. Zorg voor eigen hygiëne-middelen. | Faciliteiten zijn open. | |
| Materiaal | | Gebruik zo veel mogelijk eigen materiaal en uitrusting. Reinigen en desinfecteren | | Normale hygiëne en onderhoud. |
| Clubhuizen en sportkantines | Zijn gesloten. | Zijn gesloten. Waarschijnlijk kunnen deze onder strikte voorwaarden open op 1 juli. | | |

*) Versoepeling van de maatregelen hangen af van het overheidsbeleid.

Individuele sporters

Specifiek ter aanvulling op de algemene RIVM-regels geldt voor onderwatersporters:

1. Bij enige twijfel over je gezondheid: blij thuis!
2. Heb je Corona (COVID-19) gehad of enige twijfel over je duik-fitheid, raadpleeg je huis- of keuringsarts.
3. Gezondheidskeuringen: indien verlopen, volg de regels van jouw duikorganisatie.
4. Houd minimaal 1,5 meter afstand van andere personen, behalve onder water. Daar is er geen beperking.
5. **Houd rekening met elkaar en vermijd drukte op de duikstek.**
6. Voor >18 jaar. Vermijd groepsvorming van 3 of meer personen als 1,5 meter afstand boven water niet gewaarborgd kan worden.
7. Gebruik zo veel mogelijk je eigen apparatuur en uitrusting.
8. Gebruik anti-fog middel om het beslaan van het masker te voorkomen.
9. Houd je aan de Richtlijnen voor Veilig gedrag en gebruik van Duiklocaties (zie bijlage II).
10. Vermijd situaties waarbij extra risico bestaat op duik- of decompressieongevallen en blij ruim binnen de nul tijden.
11. Verlaat direct na het omkleden de sport- of duiklocatie.

Voor duikwinkels, duikscholen en onderwatersportverenigingen

Voor duikwinkels gelden in algemene zin dezelfde regels als voor alle andere detailhandelsbedrijven. Volg de aanwijzingen van de winkelier voor het veilig passen van uitrustingen. Meer nuttige tips vind je op site van DAN: [Dive Operations and COVID-19: Prepping for Return](#). Let op! Niet al deze tips passen in het Nederlandse beleid.

Uitleen, verhuur en gebruik door meerdere gebruikers van (duik)apparatuur en uitrusting

1. Uitgangspunt is dat zoveel mogelijk gebruik gemaakt wordt van eigen apparatuur en uitrusting.
2. Beperk de uitwisseling van apparatuur en uitrusting zo veel mogelijk.
3. Houd ruimte met uitleenmateriaal enkel toegankelijk voor eigen staf.
4. Houd terugkomend materiaal gescheiden van ander materiaal totdat deze is gedesinfecteerd.
5. Reinig en desinfecteer apparatuur en uitrusting volgens bijlage Hygiëne Protocol (duik)apparatuur en uitrusting (zie bijlage I).
6. Indien mogelijk geef je een duiker in opleiding zonder eigen uitrusting dezelfde set materialen voor de hele cursusduur.
7. Instrueer staf en gebruikers hoe het materiaal gereinigd en gedesinfecteerd dient te worden.

Perslucht vulstations

Naast de gebruikelijke afstand-maatregelen houden we er rekening mee dat het virus overdraagbaar is via de (kraan van) een duikfles en via de aansluiting en de bediening van de compressor. Daartoe gelden de volgende voorschriften:

1. Ontsmet alle onderdelen van de compressor tenminste dagelijks en zo vaak als nodig;
2. Wijs een vulmeester aan en instrueer deze;
3. Was je handen voor bedienen van de compressor;
4. Ontsmet de kranen van duikflessen voordat ze aangesloten worden;
5. Vermijd direct contact met die delen waar ademlucht langs komt.

Openbare perslucht vulstations

Naast gebruiksinstructies publiceer de volgende hygiëne-instructies:

1. Duikers voorzien in eigen desinfectiemiddelen/reinigingsdoekjes;
2. Gebruikers ontsmetten het vulpaneel en onderdelen voor gebruik.

Voor instructeurs, coaches, trainers, assistenten en vrijwilligers

Zie protocol Verantwoord Sporten voor algemene maatregelen en houd je daarnaast aan de onderstaande richtlijnen:

1. Zorg voor voldoende desinfectiemiddelen, zodat je indien nodig uitrusting of handen kunt desinfecteren en dat deze gebruikt kunnen worden door deelnemers of familie van deelnemers.
2. Bij het verlopen van een keuring: neem contact op met keuringsarts en/of verzekering en/of opleidingsorganisatie voor advies.
3. Richt opleidingen zodanig in dat de 1,5 meter afstand boven water gewaarborgd kan worden. Denk hierbij in ieder geval aan aanpassingen bij uitvoeren van: de buddycheck, (de)briefing, in het water gaan en uit het water komen, meehelpen met het aan- en uittrekken van de uitrusting.
4. Geef theorielessen/droge contactmomenten zoveel mogelijk online, maak gebruik van e-learning producten indien beschikbaar.
5. Vermijd opleidingssituaties en oefeningen waarbij een grotere kans bestaat op duik- of decompressieongevallen om onnodige druk op de gezondheidszorg te voorkomen.
6. Bij opleidingssituaties en verplichte oefeningen in een cursus waarbij **geen 1,5 meter afstand** gehouden kan worden, dien je bij je opleidingsorganisatie na te gaan welke alternatieven zij voorschrijven.

7. Bij opleidingssituaties en verplichte oefeningen waarbij **uitrusting gedeeld moet worden**, dien je bij je opleidingsorganisatie na te gaan welke alternatieven zij voorschrijven.

Eerste hulp en reanimatie

Voor het verlenen van eerste hulp bij duikongevallen gelden aangepaste regels. Het doel van de tijdelijke maatregelen voor eerste hulp is het risico van besmetting met het coronavirus van hulpverleners tot het minimum te beperken. Tegelijkertijd willen we slachtoffers zo min mogelijk te kort doen. Dit advies geldt voor een beperkte periode. Bij het opstellen van dit protocol is uitgegaan van de adviezen van Oranje Kruis, Rode Kruis, Divers Alert Network (DAN), Emergency First Response (EFR) en NIBHV.

Op de websites van deze organisaties vind je steeds de meest recente en uitgebreide informatie.

Advies voor een eerste hulp

We gaan ervan uit dat onderwatersporters gezond zijn als ze gaan sporten. Bij een ongeval mag je er echter niet van uitgaan dat slachtoffers of hulpverleners geen drager zijn van het corona virus. Algemene afstand- en hygiëne maatregelen blijven zo veel mogelijk van kracht. Wat als je hulp moet verlenen?

- Let op je eigen veiligheid en denk daarbij na over mogelijke besmettingsrisico's.
- **Voorzie in je eigen hulpverleningsmiddelen.**
- Er mogen maximaal 2 hulpverleners (inclusief brandweer/politie) bij een slachtoffer zijn. Anderen staan op minimaal 1,5 meter afstand.
- Beoordeel bij elke situatie of het noodzakelijk is het slachtoffer binnen anderhalve meter te benaderen. Is dit niet nodig, verleen dan hulp op afstand door aanwijzingen te geven waarmee het slachtoffer zichzelf helpt.
- Bel als dat nodig is 1-1-2. Is het wel noodzakelijk binnen anderhalve meter van het slachtoffer te komen, beperk je dan tot spoedeisende eerste hulp.
- Draag beschermende (nitril) handschoenen tijdens het verlenen van eerste hulp om jezelf en het slachtoffer te beschermen. (Gebruik geen vinylhandschoenen, die bieden geen bescherming tegen micro-organismen).
- Volg bij een reanimatie de tijdelijke aanpassingen voor een daadwerkelijke reanimatie in de praktijk.

Na een eerstehulpinzet:

- Desinfecteer je handen en polsen direct na de eerste hulp inzet.

Krijg je klachten?

- Krijg je in de dagen/weken na de eerste hulpinzet klachten die mogelijk duiden op Corona (COVID-19)? Volg altijd de adviezen van het RIVM. Neem zo nodig contact op met je eigen huisarts.

Reanimatie: geen mond-op-mond beademing

In geval van reanimatie volgen we de adviezen van de Nederlandse Reanimatie Raad (en andere organisaties): *Tijdens de corona (COVID-19) pandemie is het advies om geen mond-op-mond of mond-op-maskerbeademing te geven aan slachtoffers van een circulatiestilstand. Het risico op besmetting van de hulpverlener als het slachtoffer besmet is met coronavirus wordt tijdens deze handeling geschat op 100%.*

Gebruik van een beademingsballon lijkt een voor de hand liggend alternatief. Deze handeling vraagt echter veel oefening en training en heeft bij onjuiste uitvoering veel risico's voor het slachtoffer. Tenslotte is bij verkeerde uitvoering de kans op besmetting van de hulpverleners ook groot als gevolg van lucht lekkage langs het masker. Daarom wordt deze techniek alleen geadviseerd bij reanimaties in het ziekenhuis en alleen als de zorgprofessionals goed getraind zijn en de 4 handen techniek gebruiken.

Bij slachtoffer MET een bewezen of veronderstelde corona (COVID-19) besmetting is het advies aan omstanders en hulpverleners om geen borstcompressies te geven. Tijdens het geven van borstcompressies komen kleine druppeltjes (aerosolen) van het slachtoffer vrij waarin zich de virusdeeltjes bevinden. Het geven van borstcompressies vergroot dus de kans van besmetting van de hulpverleners.

Bron: <https://www.reanimatieraad.nl/coronavirus-en-reanimatie/>

Dit betekent dat ook er **geen mond-op-mond beademing** kan plaatsvinden en alleen daarin getrainde hulpverleners met een beademingsballon mogen beademen. Bij het toedienen van zuurstof kan dat in principe alleen bij zelfstandig ademende slachtoffers, met inachtneming van de nodige hygiëne maatregelen. Het is niet te verwachten dat corona (COVID-19) patiënten gaan duiken. Het zal dus geen probleem zijn eventueel borstcompressies te geven.

Oefeningen en opleiding eerste hulp en reanimatie

De regering zal flexibiliteit en versoepeling van maatregelen aankondigen als daar aanleiding voor is, specifiek over hoe de hulpverlening kan worden opgeleid en geoefend in die 'post-corona' samenleving. De verschillende organisaties verzorgen hun eigen protocol. Maatregelen in relatie tot sportduik gerelateerde hulpverleningsoefening vind je in het protocol onderdeel Sportduik Opleidingen.

Gemeenten

Naast een verantwoordelijkheid voor het geleidelijk normaliseren van sporten in het algemeen en een verantwoordelijkheid over het openstellen van zwembaden, zien gemeenten ook toe op het veilig gebruik van de voorzieningen bij (buiten) duiklocaties. In dit protocol staan algemene Richtlijnen voor Veilig gedrag en gebruik van duiklocaties (zie bijlage II.).

Voor bestuursleden en beheerders van zwembaden

De NOB is betrokken bij het opstellen van maatregelen die het openstellen van zwembaden mogelijk moeten maken. De samenwerkende partijen in de zwembranche hebben een protocol opgesteld om te gebruiken bij de heropening van de zwembaden. Dit protocol zorgt ervoor dat iedereen weer op een veilige manier en verantwoorde manier kan genieten van de zwemsport, rekening houdend met de belangen van alle zwemmers, zwembadpersoneel en zwemverenigingen. **Je kunt dit protocol vinden via het [Coronadossier](#) op de NOB website of via de [website van de KNZB](#) downloaden.**

2.2 Onderwatersporten vinzwemmen, onderwaterhockey, onderwatervoetbal, onderwaterrugby, freediving en snorkelen

Doelgroep en activiteiten

Sporters beoefenen de volgende onderwatersporten die vallen onder onderstaand protocol: vinzwemmen, onderwaterhockey, onderwatervoetbal, onderwaterrugby, freediving, snorkelen en sportduiken.

Beperkte heropening van de sport

De Nederlandse regering heeft op 21 april de maatregelen ter bestrijding van de verspreiding van het coronavirus verlengd en voor een deel versoepeld. Vanaf 29 april 2020 mag de jeugd tot en met 18 jaar weer samen, onder begeleiding, trainen in de buitenlucht. Vanaf 11 mei mogen ook volwassenen weer gaan sporten en gaan zwembaden open.

- Daarbij moeten de hygiëne-maatregelen van het RIVM en de zwembadbranche worden gevolgd.
- Voor de jeugd t/m 12 jaar geldt onderling geen 1,5 meter afstandsregel.
- Voor alle andere sporters geldt dat zij zich tijdens het sporten 1,5 meter afstand moeten houden.
- Leeftijdsgroepen moeten gescheiden blijven.
- Alleen trainingen (en recreatief sporten) zijn toegestaan, wedstrijden/competities en toernooien blijven verboden.

Onder water is de 1,5 meter afstand niet van toepassing.

Zwembaden

Veel van de onderwatersporten vinden plaats in zwembaden. Gemeenten beslissen of zwembaden opengaan en gaan met de zwembaden maatregelen per locatie bepalen en handhaven. De zwembadbranche heeft een protocol opgesteld, [waarin je de adviezen/richtlijnen vindt voor het gebruik van zwembaden in Nederland](#).

Buitenwater

Hieronder verstaan we alle natuurlijke wateren die normaal voor onderwatersport worden gebruikt. In algemene zin zijn deze normaal toegankelijk voor onderwatersport, tenzij door de verantwoordelijke instantie beperkingen zijn opgelegd. [Heb respect voor elkaar en vermijd drukte](#).

Sommige trainingen voor onderwatersporten kunnen binnen de algemeen geldende RIVM-richtlijnen veilig worden hervat. Voor het veilig gebruik van deze locaties gelden de in de bijlage (II.) opgenomen Richtlijnen voor Veilig gedrag en gebruik van duiklocaties.

Maatregelen voor veilig sporten

Ouders en verzorgers

De algemeen geldende regels en maatregelen voor Veilig sporten volstaan. Aanvullend voor onderwatersporten:

1. Zorg voor eigen uitrusting voor uw kind.
2. Reinig en desinfecteer uitrusting volgens de in de bijlage beschreven Richtlijn per uitrusting.

Individuele sporters

Specifiek ter aanvulling van de algemene RIVM-regels geldt voor onderwatersporters:

1. Bij enige twijfel over je gezondheid: blij thuis!
2. Heb je Corona (COVID-19) gehad of enige twijfel over je duik-fitheid, raadpleeg je huis- of keuringsarts.
3. Voor >18 jaar. Houd minimaal 1,5 meter afstand van andere personen, behalve onder water. Daar is er geen beperking.
4. Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden naar het zwembad of duikstek. Anders: reis apart.
5. Voor >18 jaar. Vermijd groepsvorming van 3 of meer personen indien 1,5 meter afstand boven water niet gewaarborgd kan worden.
6. Gebruik zoveel mogelijk je eigen uitrusting.
7. Gebruik anti-fog middel om het beslaan van het masker te voorkomen.
8. Als je buiten sport, houd je dan aan de Richtlijnen voor Veilig gedrag en gebruik duiklocaties (bijlage II.).
9. Verlaat direct na het omkleden de sport- of duiklocatie.

Eigen uitrusting

De algemeen geldende regels en maatregelen voor Veilig sporten volstaan. Aanvullend voor onderwatersporten:

1. Neem je eigen uitrusting mee. Met name: snorkel, masker.
2. Neem, indien gewenst, zelf een drinkfles/bidon mee en zorg ervoor dat deze thuis al is gevuld.

Voor trainers, begeleiders en vrijwilligers

De algemeen geldende regels en maatregelen voor Veilig sporten volstaan. Aanvullend voor onderwatersporten: voor vragen en goede voorbeelden kan contact worden opgenomen via onderstaande gegevens.

- Commissie onderwaterhockey: info@onderwaterhockey.nl
- Commissie Vinzwemmen: vinzwemmen@onderwatersport.org
- Freediving: Via de website van de Dutch Freedive Association – [volg deze link](#)

2.3 Recreatief sportduiken

Doelgroep en activiteiten

Sportduikers van alle leeftijden die recreatief sportduiken als buddypaar (2 personen) op daartoe bekende (buitenwater) duiklocaties. Voor sportduikinstructies en -opleidingen geldt een apart protocol Duiksport Opleidingen.

Situatie

Beperkte heropening van de sport

De Nederlandse regering heeft op 21 april de maatregelen ter bestrijding van de verspreiding van het coronavirus verlengd en deels versoepeld. Vanaf 29 april mag de jeugd tot en met 18 jaar weer samen, onder begeleiding, trainen in de buitenlucht. Vanaf 11 mei mogen ook volwassenen weer gaan sporten en gaan zwembaden open.

- Daarbij moeten de hygiënemaatregelen van het RIVM en de zwembadbranche worden gevolgd.
- Voor de jeugd t/m 12 jaar geldt onderling geen 1,5 meter afstandsregel.
- Voor alle andere sporters geldt dat zij tijdens het sporten 1,5 meter afstand moeten houden.
- Trainingen (+ recreatief sporten) zijn toegestaan, wedstrijden/competities en toernooien zijn verboden.

Recreatief individueel sporten in de buitenlucht was al toegestaan. Recreatief sportduiken als buddy's kan onder specifieke maatregelen en de hygiëne maatregelen van het RIVM worden uitgevoerd. Bepalend daarbij is de regel dat sporten dient plaats te vinden in eigen omgeving. Derhalve geldt dat ook duiken enkel in de eigen omgeving is toegestaan. Daarbij geldt dat je het aantal buddy's zo veel mogelijk moet beperken. Uiteraard geldt met name dat 1,5 meter afstand moet worden gehouden, onder water is deze regel niet van toepassing.

Zwembaden

Veel duikscholen en –verenigingen oefenen en trainen in zwembaden. Vanaf 11 mei gaan de zwembaden weer open. Gemeenten beslissen of zwembaden opengaan en gaan met de zwembaden maatregelen per locatie bepalen en handhaven. De zwembadbranche heeft een protocol opgesteld.

Buitenwater

Hieronder verstaan we alle natuurlijke wateren die normaal voor de duiksport worden gebruikt. In algemene zin zijn deze normaal toegankelijk voor onderwatersport, tenzij door de verantwoordelijke instantie beperkingen zijn opgelegd. **Heb respect voor elkaar en vermijd drukte.** Voor het veilig gebruik van deze locaties gelden de in de bijlage opgenomen Richtlijnen voor Veilig gedrag en gebruik duiklocaties (bijlage II.).

Maatregelen voor veilig sporten

Sportduikers zijn opgeleid om met risico's om te gaan. De besmetting met Corona is een extra risico dat vraagt om maatregelen en aanpassingen. Specifiek ter aanvulling van de algemene RIVM-regels:

1. Bij enige twijfel over je gezondheid: blij thuis!
2. Heb je corona (COVID-19) gehad of enige twijfel over je duik-fitheid, raadpleeg je huis- of keuringsarts.
3. Gezondheidskeuringen: indien verlopen, volg regels van jouw duikorganisatie.
4. Houd minimaal 1,5 meter afstand van andere personen, behalve onder water.
5. **Houd rekening met elkaar en vermijd drukte op de duikstek.**
6. Voor >18 jaar. Vermijd groepsvorming van 3 of meer personen indien 1.5 meter afstand boven water niet gewaarborgd kan worden.
7. Gebruik anti-fog middel om het beslaan van het masker te voorkomen.
8. **Houd je aan de Richtlijnen voor Veilig gedrag en gebruik duiklocaties (bijlage II.).**
9. Vermijd situaties waarbij extra risico bestaat op duik- of decompressieongevallen en blij binnen de nul tijden.
10. Verlaat direct na het omkleden de sport- of duiklocatie.

Hygiëne (duik)apparatuur en uitrusting

1. Zorg (zo veel mogelijk) voor eigen uitrusting. Indien dat niet kan, let op de hygiëne maatregelen.
2. Reinig en desinfecteer uitrusting volgens de richtlijnen in de bijlage: [Hygiëne protocol duikuitrusting en apparatuur](#)

Aangepaste procedures

1. Zorg voor voldoende desinfectiemiddelen zodat je indien nodig uitrusting of handen kunt desinfecteren en dat deze gebruikt kunnen worden door deelnemers of familie van deelnemers
2. Vermijd procedures en oefeningen waarbij **geen 1,5 meter afstand** gehouden kan worden. Informeer bij je opleidingsorganisatie welke alternatieven zij voorschrijven.
3. Vermijd procedures en oefeningen waarbij **uitrusting gedeeld moet worden**. Informeer bij je opleidingsorganisatie welke alternatieven zij voorschrijven.
4. Ontbreken van alternatieven kan geen reden zijn je niet aan de 1,5 meter afstands- en hygiëneregels te houden.

Te vermijden risico's

Onverminderd blijft de gezondheidszorg belast met de zorg voor corona (covid-19) patiënten. Het grootste deel van de IC en hyperbare behandelcapaciteit is momenteel niet beschikbaar. Daarmee ligt het voor de hand om het risico op duikongevallen nog verder te beperken dan normaal.

2.4 Sportduik-opleidingen

Doelgroep en activiteiten

Sportduikers van alle leeftijden die recreatief sportduiken als buddy (2 personen) en in het kader van een opleiding begeleid worden op daartoe bekende (buitenwater) duiklocaties. Voor sportduikinstructies en -opleidingen geldt dit protocol als aanvulling op het protocol Recreatief Sportduiken.

Situatie

Beperkte heropening van de sport

Vanaf 11 mei mogen onder strikte voorwaarden duikopleidingen in het buitenwater verzorgd worden.

Zwembaden

Veel duikscholen en -verenigingen geven opleidingen, oefenen en trainen in zwembaden. Vanaf 11 mei mogen zwembaden open. Gemeenten beslissen of zwembaden opengaan en gaan met de zwembaden maatregelen per locatie bepalen en handhaven. De zwembadbranche heeft een protocol opgesteld.

Buitenwater

Hieronder verstaan we alle natuurlijke wateren die normaal voor de duiksport worden gebruikt. In algemene zin zijn deze normaal toegankelijk voor onderwatersport, tenzij door de verantwoordelijke instantie beperkingen zijn opgelegd. **Heb respect voor elkaar en vermijd drukte.** Voor het veilig gebruik van deze locaties gelden de in de bijlage opgenomen Richtlijnen voor Veilig gedrag en gebruik van duiklocaties.

Maatregelen voor veilig sporten

Sportduikers zijn opgeleid om met risico's om te gaan. De besmetting met Corona is een extra risico dat vraagt om maatregelen en aanpassingen. Naast alle algemene maatregelen en specifieke protocollen voor sportduiken geldt bij opleidingen specifiek. Specifiek ter aanvulling van de algemene RIVM-regels geldt:

1. Bij enige twijfel over je gezondheid: blijf thuis!
2. Heb je corona (COVID-19) gehad of enige twijfel of je duik-fitheid, raadpleeg je huis- of keuringsarts.
3. Gezondheidskeuring: indien verlopen, volg regels van jouw duikorganisatie.
4. Houd minimaal 1,5 meter afstand van andere personen, behalve onder water.
5. **Houd rekening met elkaar en vermijd drukte op de duikstek.**
6. Voor >18 jaar. **Vermijd drukte.**
7. Gebruik anti-fog middel om het beslaan van het masker te voorkomen.
8. **Houd je aan de richtlijnen voor Veilig gedrag en gebruik duiklocaties (zie bijlage II.).**
9. Vermijd situaties waarbij extra risico bestaat op duik- of decompressieongevallen en blijf ruim binnen de nul tijden.
10. Verlaat direct na het omkleden de sport- of duiklocatie.

Hygiëne (duik)apparatuur en uitrusting

1. Zorg (zo veel mogelijk) voor eigen uitrusting. Indien dat niet kan, let op de hygiëne-maatregelen.
2. Beperk uitwisseling van uitrusting.
3. Reinig en desinfecteer uitrusting volgens de in de bijlage beschreven Richtlijn per uitrusting.

Aangepaste procedures

1. Zorg voor voldoende desinfectiemiddelen, zodat je indien nodig uitrusting of handen kunt desinfecteren en dat deze gebruikt kunnen worden door deelnemers of familie van deelnemers.
2. Bij het verlopen van een keuring: neem contact op met keuringsarts en/of verzekering en/of opleidingsorganisatie voor advies.
3. Richt opleidingen zodanig in dat de 1,5 meter afstand boven water gewaarborgd kan worden. Denk hierbij in ieder geval aan aanpassingen bij uitvoeren van: de buddycheck, (de)briefing, in het water gaan en uit het water komen, meehelpen met het aan- en uittrekken van de uitrusting.
4. Geef theorielessen/droge contactmomenten zoveel mogelijk online, maak gebruik van e-learning producten indien beschikbaar.
5. Vermijd opleidingssituaties en oefeningen waarbij een grotere kans bestaat op duik- of decompressieongevallen om onnodige druk op de gezondheidszorg te voorkomen.
6. Bij opleidingssituaties en verplichte oefeningen in een cursus waarbij geen 1,5 meter afstand gehouden kan worden, dien je bij je opleidingsorganisatie na te gaan welke alternatieven zij voorschrijven.
7. Bij opleidingssituaties en verplichte oefeningen waarbij uitrusting gedeeld moet worden, dien je bij je opleidingsorganisatie na te gaan welke alternatieven zij voorschrijven.
8. Het ontbreken van alternatieven kan in geen geval een reden zijn je niet aan de 1,5 meter afstandsregel en hygiëneregels te houden.

Protocol verantwoord Onderwatersport

Bijlage I. Hygiëne Protocol (duik)apparatuur en uitrusting

Probleem

Het gezamenlijk gebruik maken van duikapparatuur biedt een verhoogde kans op besmetting door voornamelijk het Corona-virus. Het is aangetoond dat het virus op diverse materialen nog tot 72 uur aanwezig kan zijn. Het is aan te bevelen om duikapparatuur veilig te reinigen/desinfecteren en daarmee besmettingsgevaar zoveel als mogelijk te beperken/voorkomen.

Maatregelen voor gebruik (duik)apparatuur en uitrusting

1. Maak gebruik van eigen uitrusting.
2. Reinig en desinfecteer je uitrusting na eigen gebruik, na uitleen of verhuur.
3. Indien mogelijk geef je een duiker in opleiding zonder eigen uitrusting dezelfde uitrusting voor de hele cursusduur.

Reinigen/desinfecteren

Voor het reinigen en desinfecteren van (duik)apparatuur en uitrusting adviseren wij de voorschriften van de fabrikant te hanteren. In veel gevallen verwijzen deze naar de site van DAN: [Disinfection of Scuba Equipment and COVID-19](#)

Reinigen/desinfecteren

| Onderdeel uitrusting | Onderdelen 10 min onderdompelen in desinfecterende oplossing. Aansluitend goed afspoelen met kraanwater. |
|--|---|
| Snorkel, duikbril | Reinigen van binnen- en buitenkant |
| Volgelaatsmasker | Reinigen van binnen- en buitenkant, extra aandacht voor ventielen. |
| Adem automaat, octopus | Reinigen van de binnen- en buitenkant inclusief slangen. Bedien knop van tweede trap. |
| Trimvest (inflator) | Reinigen van de binnen- en buitenkant inclusief slangen. Bedien knop van inflator. |
| Duikpakken, handschoenen, schoentjes, droogpakken e.d. | Desinfectie alleen nodig bij uitwisseling tussen gebruikers. |

Protocol verantwoord Onderwatersport

Samen maken we veilig en gezond duiken mogelijk!

Bijlage II. Richtlijnen voor Veilig gedrag en gebruik van duiklocaties

Doelgroep

Duikplaatsen worden middels dit protocol opengesteld voor individuele duikers (buddyparen eventueel met een instructeur) die qua opleiding en uitrusting geheel zelfvoorzienend zijn.

Als de overheidsmaatregelen dit toelaten dan kunnen deze richtlijnen in een latere fase, met de dan geldende maatregelen ook gelden voor groepsactiviteiten.

Houd je aan de voorschriften, dan blijft het voor iedereen mogelijk te genieten van de duiksport!

De gemeente/eigenaar/beheerder beslist

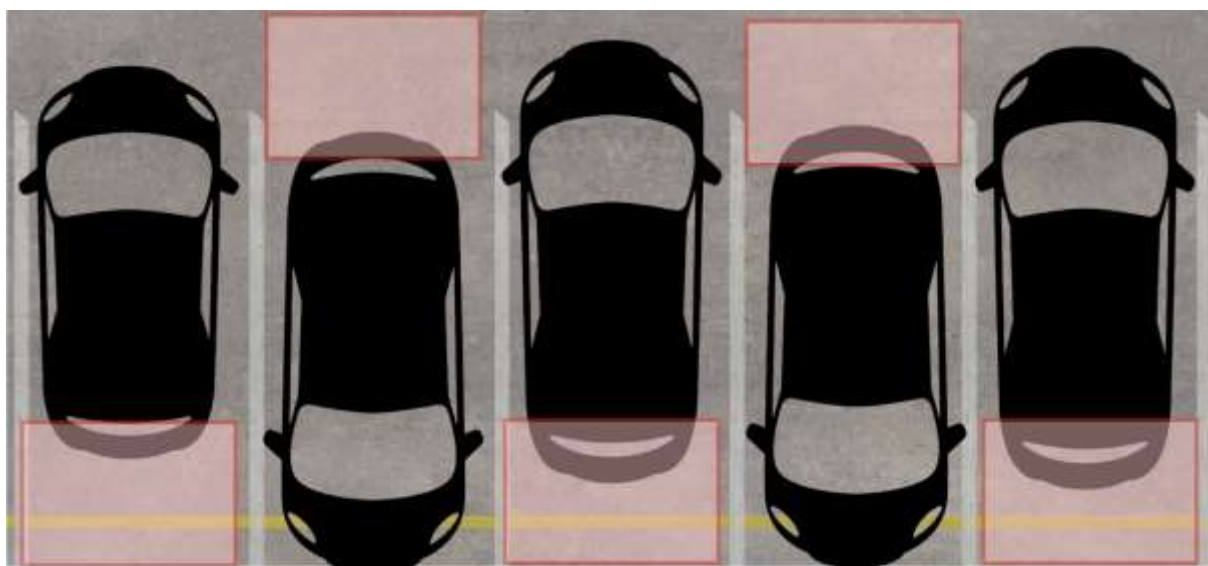
Over het gebruik van (een parkeerplaats bij) een duikstek beslist de gemeente/eigenaar en/of beheerder. Zij zijn ook verantwoordelijk voor het bepalen van lokale maatregelen. Het toestaan van duikactiviteiten zal in belangrijke mate afhangen van de mate waarin iedereen zich aan de voorschriften houdt.

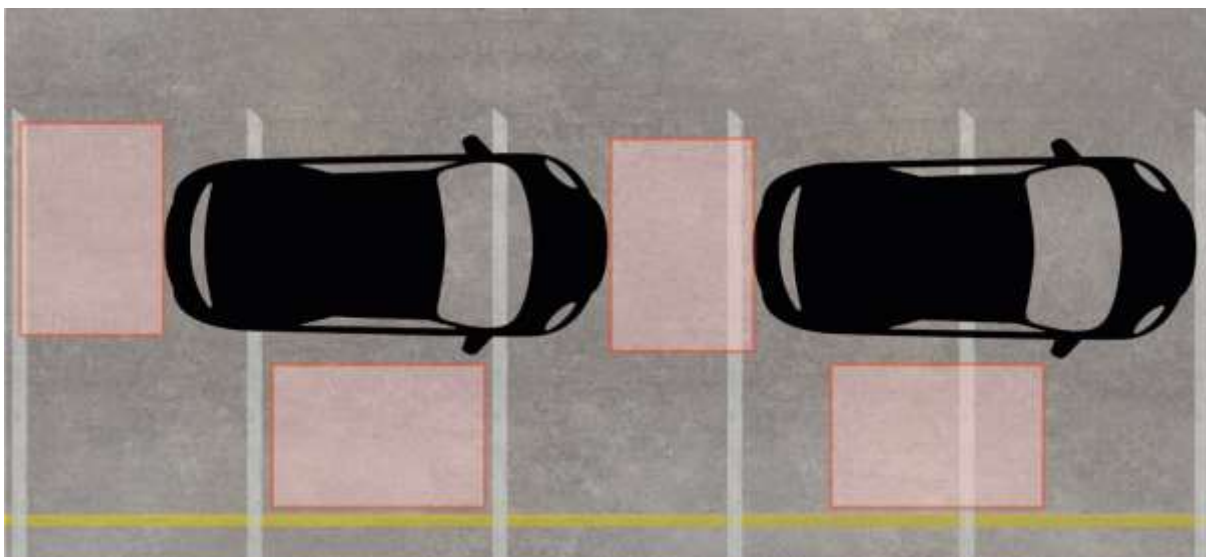
Vervoer

Duikers komen met eigen vervoer naar de duiklocatie. Als het twee of meer duikers betreft uit hetzelfde gezin dan kunnen ze met elkaar meerijden. In andere gevallen rijden de afzonderlijke duikers met de eigen auto naar de duikplaats.

Parkeren

Op de duikplaats wordt geparkeerd zodat onderling minimaal 1,5 meter afstand gehouden kan worden. Volg daarbij de aanwijzingen van de gemeente/eigenaar. Voor veilig parkeren zie onderstaande voorbeelden.





Als er geen plaatsen meer beschikbaar zijn verlaat je de parkeerplaats.

Omkleden/duikvoorbereiding

Als bij het omkleden hulp nodig is, dan kan dit eventueel een gezinslid doen. Is dit niet mogelijk dan alleen helpen met ademautomaat in de mond en duikmasker op. Voor de duikvoorbereiding gebruik maken van de protocollen die gelden voor sportduiken.

Wandeling naar en van de instap

Bij de wandeling naar de instap en terug naar de auto houden we een afstand tot elkaar van minimaal 1,5 meter. Er wordt zoveel mogelijk eenrichtingsverkeer ingevoerd. Is dit niet mogelijk dan geven we elkaar voorrang en passeren we elkaar rug aan rug. Als dit laatste niet mogelijk is dan wordt het duikmasker opgezet en de ademautomaat ingedaan en kunnen twee duikers elkaar op die manier passeren.

Sanitair/hygiëne

De gemeente/eigenaar/beheerder beslist hierover. In algemene zin voorzien wij dat op de duikplaatsen omkleed voorzieningen gesloten blijven. Douches en spoelgelegenheden zijn ook dicht.

Het virus kan ook worden overgedragen via ontlasting. Gebruik een toilet en houd deze schoon voor de volgende gebruiker. Toiletten, met van vloer tot plafond doorlopende wanden blijven open. Als de wanden niet geheel doorlopen worden de toiletten om en om gesloten. Toiletten worden dagelijks schoongemaakt. Als er geen verantwoordelijke wordt gevonden voor het schoonmaken gaan de toiletten ook dicht. Elke duiker heeft zelf toiletpapier mee en gebruik eigen handalcohol en ontsmettingsdoekjes om de handen na gebruik van de faciliteiten te kunnen ontsmetten.

Gedraag je als een goed huisvader. Neem alle afval en andere vervuiling mee. Heb respect voor je omgeving en het milieu.

Overige faciliteiten

Na de duik wordt de duikplaats zo snel mogelijk verlaten. Samenscholing moet voorkomen worden. Voor eventueel aanwezige horeca gelden de regels zoals gesteld voor deze branche. Bij buitenvulstations komt een routing en worden afstand-strepen aangebracht om een onderlinge afstand van 1,5 meter te waarborgen. Ook hier gelden aanvullende hygiëne maatregelen.

Vertel het voort en spreek elkaar aan

De richtlijnen die hier worden opgesomd worden op verschillende manieren naar de duiker gecommuniceerd.

- Middels een bord met spelregels bij de duikplaats.
- Middels websites met content voor duikers.

We streven naar een landelijk eenduidig protocol.

Spreek elkaar ook aan: geef elkaar een compliment en bedankje voor de goede sfeer, geduld en goed gedrag. Wijs elkaar erop als het even mis dreigt te gaan. Heb respect voor elkaar.

SAMEN MAKEN WE VEILIG EN GEZOND DUIKEN MOGELIJK!