

## Geneeskundige Commissie– Update Adviezen Duiken en Covid

NELOS-Info nr. 482

Beste duikers, instructeurs en bestuursleden

Hierbij de **update 2 april 2022** van de adviezen dd oktober 2021 gaande over:

**Duikgeschiktheidsadvies van de geneeskundige commissies NELOS-LIFRAS in kader van de Covid-19-problematiek.**

**Namens de leden van de Geneeskundige Commissies NELOS en LIFRAS:**

Rekening houdend met de voortschrijdende inzichten inzake Covid-19 (ziektebeelden, verloop, mogelijke complicaties, lange termijneffecten), hebben onze geneeskundige commissies besloten het vorige advies 'Covid-en-duiken' aan te passen. We beseffen dat een groot deel van de Covid-besmettingen niet langer gepaard gaat met ernstige symptomen, maar willen wel benadrukken dat er verschillen zijn tussen Covid-infecties en klassieke verkoudheden. Vooral de mogelijke complicaties op langere termijn t.h.v. hart en longen en het vaststellen van een 'long-Covid' entiteit, maken dat voorzichtigheid geboden blijft en dat elke duiker zijn/haar eventuele symptomen kritisch moet durven bekijken en zo nodig advies moet inwinnen. Het voorzichtigheidsprincipe, dat ook in de adviezen van bv. SKA (Sport- en Keuringsartsen) gehanteerd wordt, blijft gelden.

**1. Voor wat betreft de duikgeschiktheidsadviezen na een Covid-19 infectie, geldt volgende aanpassing:**

**Groep 2 wordt opgesplitst in 2 groepen:**

**2A:** Duikers met een positieve test, ofwel **zonder symptomen**, ofwel met **lichte symptomen** (zoals neusloop, keelpijn, reuk- of smaakverlies, niet productieve hoest, spierpijn en/of koorts  $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ), maar **terug klachtenvrij zijn binnen de 3 dagen na start symptomen of na positieve test:**

- a) Duikverbod 7 dagen vanaf de positieve test EN na het verdwijnen van de symptomen.
- b) Aan het einde van deze periode is een geleidelijke hervatting van de activiteit toegestaan, zonder verplichting tot medische herbeoordeling, op voorwaarde dat de fysieke conditie bewaard gebleven is/hersteld werd en de duiker volledig klachtenvrij is. Zo toch klachten is overleg met een arts geïndiceerd.
- c) De zelfevaluatievragenlijst blijft een handig hulpmiddel om de evaluatie te ondersteunen.

**2B:** Duikers met een positieve test, en **symptomen die 3 dagen of langer duren** (zoals hoest, kortademigheid, aanhoudende koorts  $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ):

- a) Duikverbod gedurende minstens 28 dagen, te tellen vanaf het verdwijnen van de klachten.
- b) Aan het einde van deze periode is een geleidelijke hervatting van de activiteit toegestaan zonder verplichting tot medische herbeoordeling, op voorwaarde dat de fysieke conditie bewaard gebleven is/hersteld werd en de duiker volledig klachtenvrij is. Zo residuele klachten is overleg met een arts geïndiceerd.
- c) De zelfevaluatievragenlijst blijft een handig hulpmiddel om de evaluatie te ondersteunen.

**Symptomen zoals pijn op de borst, uitgesproken moeheid, kortademigheid, koorts en hartkloppingen** kunnen een waarschuwingssignaal zijn voor het optreden van complicaties, zoals bv. ontsteking van het hartzakje of de hartspier, en zijn altijd een signaal om een arts te contacteren.

We kunnen verder niet genoeg benadrukken dat de hervatting van de sportactiviteit op een geleidelijke manier moet gebeuren, met vermijden van bruuske/intensieve belastingen. Het onderhouden van een goed conditioneel niveau blijft uiteraard ook geadviseerd om de duiksport op een veilige manier te kunnen beoefenen.

Tenslotte blijft gelden dat deze adviezen steeds aangepast kunnen en zullen worden ivm nieuwe wetenschappelijke ontwikkelingen.

## 2. Voor wat betreft de adviezen i.v.m. de uitwisseling van materiaal dat in de mond genomen wordt, tijdens zwembad- en buitenproeven:

Momenteel is er onvoldoende wetenschappelijk bewijs om deze restrictie aan te houden.

**Echter:** deelname aan de zwembadtraining als men verkouden of ziek is, wordt ten sterkste afgeraden !!

**De andere adviezen dd 11/2021 blijven gelden.**

### Geneeskundige Commissie NELOS:

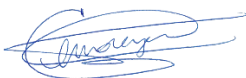
Dr. Catherine De Maeyer  
Dr. Hans Engels  
Dr. Filip Gallant  
Dr. Olga Gerbosch  
Dr. Herman Van Bogaert  
Dr. Paul Van der Eecken  
Dr. Thisbe Vanrysselberghe

### Commission Médicale LIFRAS:

Dr. Paul-Henri Cerckel  
Dr. Henry de Broux  
Dr. Michel de Heusch  
Dr. Olivier Goldberg  
Dr. Biagia Pecoraro  
Dr. Guy Vandenhoven  
Dr. Thierry Wauters

Met vriendelijke groeten,

Voorzitter Geneeskundige Commissie  
Catherine DE MAEYER



Voorzitter NELOS  
Ronny MARGODT

