

Onderwatersportvereniging OWSV De Grot

Corona (Covid 19) Protocol

ALGEMENE RICHTLIJNEN VERENIGING

De vereniging volgt de toepasselijke richtlijnen en alle leden zijn hieraan gehouden.

Het bestuur stelt een of meerdere coronaverantwoordelijken aan en maakt deze bekend bij het bestuur en de leden.

De coronaverantwoordelijke zorgt op de hoogte te zijn van de geldende regels en kaders. Ook adviseert deze het bestuur, de instructeurs en overige leden bij het aanpassen van het coronaproof sport- en lesaanbod.

In het bad is tijdens het trainingsuur altijd een van de coronaverantwoordelijken aanwezig die als coordinator optreedt. Hij/zij ziet erop toe dat de maatregelen nageleefd worden en is aanspreekbaar voor de leden en het personeel van het zwembad.

Bij binnenkomst maakt de coronaverantwoordelijke zich bekend bij het personeel van het zwembad en bij de zwemmende leden.

Instructeurs stellen zich op de hoogte in overleg met de coronaverantwoordelijke hoe zij een verantwoord en veilig sport en lesaanbod kunnen uitvoeren.

Tijdens de zwembadtraining met perslucht is naast de corona verantwoordelijke altijd een coördinerend instructeur aanwezig. Dit wordt van te voren kenbaar gemaakt. Deze instructeur stemt af met de corona verantwoordelijke. De coördinerend instructeur is verantwoordelijk voor een veilig verloop van de duikles en voor het naleven van de coronamaatregelen door de duikers.

Als er gedoken moet worden, wordt dit van te voren kenbaar gemaakt aan het bestuur en aan de coronaverantwoordelijke.

MAATREGELEN ZWEMBADBEZOEK

- Volg de standaard richtlijnen RIVM (zie bijlage)
- Hanteer te allen tijde een goede persoonlijke hygiëne.

NB: Omdat niet duidelijk is of zwemwater bijdraagt tot verspreiding van infectie, kan de concentratie desinfectiemiddel (chloor) zijn verhoogd. Dit kan leiden tot irritatie aan ogen en luchtwegen.

Met onbeschermden ogen onderwater zwemmen wordt afgeraden.

Voor zwembadbezoek:

- Ga thuis naar het toilet
- Douche thuis vooraf
- Trek zwemkleding aan onder de normale kleding
- Was handen minimaal 20 sec met water en zeep
- Neem eigen handdoek en materiaal mee
- Kom met persoonlijk vervoer: te voet, fiets of auto. Vermijd het OV.
- Kom alleen of met personen uit eigen huishouden
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar het zwembad
- Raak zo min mogelijk objecten aan waar veel mensen aanzitten

Bij betreden zwembad:

- Houd 1,5 m afstand aan tot anderen;
- Volg de aanwijzingen:
 - Van stickers en veiligheidssignalering;
 - Van bewegwijzering;
 - Van het personeel;
 - Van de club verantwoordelijke (bestuurslid, coronaverantwoordelijke, instructeur, aangewezen);
 - Andere bevoegde personen;
- Gebruik alleen de aangewezen ruimten om om te kleden;
- Berg bovenkleding op in een sporttas en plaats deze op de door het zwembad aangegeven plek;
- Gebruik geen verenigingsmaterialen uit de kast. Het hok blijft in principe dicht. Uitzondering is als materialen speciaal door de instructeur op materiaal verantwoordelijke voor opleidingen of introductieduiken aan jou zijn toegewezen en zijn gedesinfecteerd. Alleen de instructeur of materiaalverantwoordelijke betreedt de gang van het hok, zet alles klaar en ruimt na afloop op. (Zie verder onder duiktraining met perslucht).
- Gebruik geen spel-/drijf- of andere materialen van het zwembad;

In het zwembad:

- Loop bij voorkeur niet op blote voeten maar op (schone) teenslippers;
- Was handen 20 sec met water en zeep na niezen of neus snuiten;
- Raak zo min mogelijk deuren of hekken of bankjes aan;
- Houd bij het zwemmen minimaal 1,5 m afstand van elkaar;
- Gebruik een duikbril of zwembril ter voorkoming van besmetting of irritatie van de ogen;
- Hanteer bij banenzwemmen eenrichtingsverkeer: een baan heen en een baan terug; inhalen alleen als er voldoende afstand is of in een andere baan, of bij snorkelen onderdoor. Zwem zo min mogelijk naast elkaar;

Het bassin is verdeeld in 3 delen:

- Het eerste deel aan de zijde van de kleedkamers is bestemd voor de langzamere zwemmers. De langzame zwemmers gaan bij de afscheiding te water en komen bij de trap eruit;
- Duikers gaan in baan 1 langs de lange zijde te water – zie verder onder duiktraining met perslucht. Zij houden rekening met de langzame zwemmers en gaan zo snel mogelijk onder water.
- Het midden deel is voor de snellere zwemmers. Zij gaan aan de rechterzijde van de baan te water en komen terug aan de linkerzijde (zo is er tussen de instap banen 1,5 meter ruimte);
- Het derde deel aan de zijde van het buitenbad is steeds gereserveerd voor de freedivers. De freedivers zorgen ervoor steeds 1,5 m afstand te bewaren bij het aan de oppervlakte zwemmen of tijdens instructies.

NB1: De baanindeling hangt af van de activiteiten. De 1,5 m afstand is bepalend. Bij drukte dient er in voldoende grote cirkels te worden gezwommen (langs de ene kant van de baan heen, langs de andere kant terug) om voldoende afstand tussen heen en weer gaande zwemmers te waarborgen. Naast elkaar zwemmen is dan niet mogelijk.

NB2: Voor leden die ook bij DVR zwemmen – vanwege de freedivers wijkt de baanindeling bij de Grot af van die van DVR.

- Bij het bad verlaten, gebruiken zwemmers de trap in het 1^{ste} deel aan de kant van de douches. Geef elkaar op weg naar de trap en bij de trap de ruimte om het bad te verlaten. Het water verlaten via de badrand in de middenbaan kan ook. Freedivers gebruiken de trap in het 3^{de} deel aan de zijde van het buitenbad. Duikers gebruiken de trap in het 1^{ste} deel aan de zijde van de tribune;
- Spuug niet in je duikbril en spoel dit niet af in het bad, maar gebruik een anti-fog middel of thuis een paar druppels afwasmiddel aanbrengen en uitwrijven als de bril nog droog is, afspoelen net voor je te water gaat;
- Wissel geen materialen onderling uit;
- Doe alleen oefeningen waarbij geen contact nodig is: dit geldt voor zwemmen, duiken en freediven;
- Ga direct naar huis als er klachten ontstaan zoals neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.

Duiktraining met perslucht

- Duikers maken in principe gebruik van eigen materiaal;
- Introductie duiken of opleidingsduiken worden gepland. Het bestuur en de coronaverantwoordelijken wordt hierover minimaal een dag voor het zwemmen over geïnformeerd. Bij meer dan een buddy paar met instructeur, wordt aangegeven wie de coördinatie op zich neemt.
- Materiaal voor opleidings- of introductieduiken wordt van te voren klaar gezet door de instructeur of materiaal verantwoordelijke;
- Duikers worden vooraf thuis gebriefd – mail/telefoon/app – dus weten vooraf wat te doen, welke oefeningen gedaan worden en wie hun buddy is;
- Na omkleden direct de aangewezen set opbouwen;
- NB: Het omhangen /afhangen van de set geschiedt in afwijking van normaal zelfstandig (gebruik badrand). Indien hulp nodig is hebben beide de automaat in om besmetting te voorkomen. Indien dit niet mogelijk is benadert de helper de duiker buiten diens ademzone;
- Voor de duik wordt de buddycheck uitgevoerd. Beide duikers houden tijdens de check 1,5 m afstand van elkaar of hebben hun bril op en automaat in. **De duiker toont alle onderdelen van de check en het functioneren van zijn uitrusting aan de buddy. De buddy observeert op 1,5 m afstand;**
- Duikers gaan in het 1^e deel langs de lange zijde aan de kant van de tribune te water en gebruiken daarbij hun ademautomaat;
- Na het opstijgen wordt de automaat pas uitgedaan als er minimaal 1,5 m afstand is tot andere duikers of zwemmers;
- Duikers verlaten het bad via de trap aan de tribune zijde. Na het verlaten van het water wordt de set afgedaan en afgebouwd op een aangewezen plek waar 1,5 m afstand tot anderen kan worden aangehouden;
- Materiaal wordt zo neergelegd dat het door de instructeur of materiaal verantwoordelijke weer gemakkelijk opgeborgen kan worden (duikers komen niet in de materiaalgang);
- De instructeur of de materiaal verantwoordelijke zorgt voor het opruimen en ook voor ontsmetting van het materiaal (zie verder paragraaf over ontsmetten);

Na het zwemmen:

- Douches worden niet gebruikt;
- Neem je eigen materiaal mee en berg dit direct op in een plastic zak of tas;
- Gebruik aangewezen ruimten om af te drogen en om te kleden;
- Geef elkaar de ruimte en verlaat de omkleedruimte geordend een voor een;
- Ga direct naar de uitgang langs de aangegeven weg;
- Praat alleen na buiten op straat met voldoende afstand en vermijd groepsvorming;
- Desinfecteer je eigen materiaal na thuiskomen;
- Neem thuis een douche.

Voor instructeurs

- Stuur het bestuur een gedagtekende gezondheidsverklaring, waarin zij aangeven dat:
 - zij op dat moment geen klachten hebben die op corona kunnen duiden (zie regels RIVM bijlage 1),
 - zij bij klachten een melding doen aan het bestuur en de corona verantwoordelijken,
 - zij hun lessen afzeggen of tijdig overdragen,
 - zij een melding doen wanneer de klachten voorbij zijn en zij weer beschikbaar zijn.De verklaring is 1 jaar geldig.
- Spreek zwemmers aan op ongewenst gedrag bij overtreden van regels;
- Volg de richtlijnen voor instructeurs en het geven van aangepaste lessen van de betreffende sportbond en/of het zwembad (zie bijlage 2 voor de suggesties van de NOB; NB. Ook voor andere duikers interessant als je eigen materiaal gaat testen in het zwembad of gaat buitenduiken).
- Zorg dat leerlingen en/of introducées geen materialen onderling wisselen. Richt je lessen zo in dat je zo min mogelijk aanvullende materialen gebruikt, anders dan de vereiste duikmaterialen.

NOODSITUATIES BINNEN

- Bij redding: max 2 hulpverleners hebben contact met het slachtoffer;
- Bel zo spoedig mogelijk 112 of laat deze bellen;
- Zorg in overleg met het zwembadpersoneel dat externe professionele hulpverleners direct naar het slachtoffer worden gedirigeerd.
- Hanteer aangepaste regels voor het verlenen van EHBO
- Let op eigen veiligheid en besmettingsrisico's.
- Maximaal 2 hulpverleners bij een slachtoffer. Anderen staan op minimaal 1,5 m afstand.
- Alleen hulpverleners die goed gezond zijn en niet behoren tot een risicogroep verlenen directe EHBO.
- Draag beschermende (nitril / latex – let op allergie) handschoenen. Geen vinyl, dit beschermt niet tegen micro-organismen.
- Bij reanimatie: Vanaf 22-jun-2020 gelden weer de normale reanimatie richtlijnen.
- Gebruik een AED indien beschikbaar.
- Bij een slachtoffer met een bewezen of veronderstelde Corona besmetting:
 - Open de luchtweg NIET
 - Controleer de ademhaling door alleen te KIJKEN
 - Bedek mond en neus met een stoffen doek/kledingstuk/mondkapje zonder het hoofd te bewegen
 - Geef ononderbroken borstcompressies
 - Geef GEEN mond-op-mond/masker beademing
 - Gebruik een AED indien beschikbaarAnderen staan op tenminste 1,5 m afstand.
- Na de EHBDO: ontsmet handen en polsen direct na de inzet.
- Voor hulpverleners bij klachten naderhand: volg de adviezen van het RIVM. Neem zonodig contact op met je huisarts.

DESINFECTEREN VAN DUIKMATERIALEN

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

NB: Spoelen en reinigen van duikapparatuur is een normale routine.

Desinfecteren is vooral nodig wanneer er besmettingsgevaar is geweest, en wanneer de uitrusting door verschillende duikers wordt gebruikt, dus met name bij verenigingsmateriaal.

Onderdeel uitrusting	Onderdelen 10 min onderdompelen in een 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 binnen- en buitenkant inclusief slangen. Bedien knop van tweede trap.
Trimvest/inflator	Reinigen van binnen- en buitenkant inclusief slangen. Bedien knop van inflator.
Duikpak, handschoenen, duikschoenen	Persoonlijke uitrusting: Normaal spoelen Bij uitwisseling: desinfecteren

Reinigen:

Voor het normaal reinigen kun je zachte handzeep en water gebruiken. Dit doodt geen micro-organismen maar spoelt ze er wel af. Naspoelen met schoon lopend water.

Je kunt dit gebruiken voor onderdelen van je uitrusting.

Desinfecterende vloeistof:

Ziekmakende microorganismen kunnen niet tegen een te zure of alkalische omgeving.

Voor desinfectie zijn er verschillende middelen:

- ontsmettende vloeistof zoals Dettol: opgelost gebruiken.
- ontsmettende doekjes zoals Detteldoekjes.
- Schoonmaak azijn voor buiten
- Alcohol
- **Oplossing hypochloriet (op verzoek ter beschikking gesteld door het zwembad)**

Houd rekening dat sommige onderdelen aangetast kunnen worden afhankelijk van welk middel gebruikt wordt, dus altijd goed naspoelen en drogen.

NB1: iedere duiker zorgt voor eigen reinigings en ontsmettingsmateriaal.

NB2: In het hok staan ontsmettingsmaterialen voor clubmaterialen, alleen te gebruiken door de verantwoordelijke instructeur en de materiaal verantwoordelijke.

MAATREGELEN BIJ BUITENDUIKEN

Algemeen

- Volg de algemeen geldende richtlijnen.
- Houd minimaal 1,5 m afstand tot anderen.
- Bij twijfel over de gezondheid: blij thuis!

Duikkeuringen

- Zorg voor een geldige duikkeuring, of bij verlopen keuring: volg de richtlijnen van de NOB.

Reizen naar de duikstek

- Kom alleen of met huisgenoten naar zwembad of duikstek. Reis anders apart.
- Vermijd drukte.

Vullen van flessen

- Parkeer zodanig dat de laad/los-zones van de auto's niet naast elkaar staan.
- Houd 1,5 m afstand tot anderen en volg de richtlijnen van het vulstation.
- Blijf uit de vulzone, volg de instructies van het vulstation personeel (vulmeester) en plaats duikflessen zoals zij het aangeven.
- Raak geen apparatuur van het vulstation aan.
- Openbare (zelf)vulstations: was je handen voor gebruik of hanteer vulapparatuur met beschermende handschoenen.
- Ontsmet vulpaneel, kranen en aansluitingen vóór het aansluiten met een zelf meegebracht desinfectiemiddel/reinigingsdoekje.
- Vermijd direct contact met die delen waar ademlucht langs komt.

Aankomst op de duikstek

- Houd 1,5 m afstand tot anderen en volg de richtlijnen op de duikstek als deze er zijn.
- Parkeer zodanig dat de laadzones van de auto's uit elkaar staan en dat er voldoende vrije ruimte is van minimaal 1,5 m rond de omkleedzone.
- Vermijd groepsvorming van 3 of meer personen, en blijf bij de eigen auto.
- Volg de aanwijzingen van de duikleider. Deze komt naar je toe voor je gegevens en de indeling.
- Hanteer alleen je eigen apparatuur en uitrusting.
- Gebruik anti-fog middel om het beslaan van het masker te voorkomen. (spuug niet erin).
- Houd je aan de Richtlijnen voor Veilig gedrag en gebruik van duiklocaties.

Tijdens het duiken

- Houd minimaal 1,5 m afstand tot anderen, behalve onderwater, daar is geen beperking.
- Vermijd te buddy breathe, behalve in noodsituaties.

- Vermijd situaties waarbij extra risico bestaat op duik-of decompressieongevallen en blijf ruim binnen de nul-tijden.

Na afloop van de duik

- Blijf in de laad/omkleedzone van je eigen auto.
- Ontkoppel en ruim je eigen materiaal op.
- De duikleider komt naar je toe voor je gegevens.
- Indien hulp nodig is of wordt gevraagd: geef deze alleen met handschoenen aan en blijf 1,5 m van iemand vandaan.
- Desinfecteer je handen na het verlenen van hulp en na het inladen van je materiaal.
- Verlaat direct na het omkleden de duiklocatie.

NOODSITUATIES BUITEN

- Hanteer aangepaste regels voor het verlenen van EHBDO.
- Let op eigen veiligheid en besmettingsrisico's.
- Maximaal 2 hulpverleners bij een slachtoffer. Anderen staan op minimaal 1,5 m afstand.
- Alleen hulpverleners die goed gezond zijn en niet behoren tot een risicogroep verlenen directe EHBDO.
- Bel zonodig 112.
- Draag beschermende (nitril / latex – let op allergie) handschoenen (geen vinyl, dit beschermt niet tegen micro-organismen).
- Bij reanimatie: Vanaf 22-jun-2020 gelden weer de normale reanimatie richtlijnen.
- Gebruik een AED indien beschikbaar.
- Bij een slachtoffer met een bewezen of veronderstelde Corona besmetting:
 - Open de luchtweg NIET
 - Controleer de ademhaling door alleen te KIJKEN
 - Bedek mond en neus met een stoffen doek/kledingstuk/mondkapje zonder het hoofd te bewegen
 - Geef ononderbroken borstcompressies
 - Geef GEEN mond-op-mond/masker beademing
 - Gebruik een AED indien beschikbaar
 Anderen staan op tenminste 1,5 m afstand.
- Na de EHBDO: ontsmet handen en polsen direct na de inzet.
- Voor hulpverleners bij klachten naderhand: volg de adviezen van het RIVM. Neem zonodig contact op met je huisarts.

VERANTWOORDING

Dit Protocol is een samenvatting van de geldende protocollen en richtlijnen op 16-mei-2020, hieronder weergegeven.

Voor de volledige inhoud wordt verwezen naar:

- RIVM maatregelen (website RIVM)
- “Protocol Verantwoord Zwemmen”, versie 2.1 (02-07-2020), uitgegeven door samenwerkende partijen in de zwembranche,
- “Protocol verantwoord Onderwatersport in de 1,5 m samenleving”, versie 3, 01-07-2020, uitgave NOB/PADI
- “Reanimatie buiten het ziekenhuis tijdens de COVID-19 pandemie”, uitgave NRR (Nederlandse Reanimatie Raad), herzien advies per 22-jun-2020
- Volgorde van handelen bij de basale reanimatie van volwassenen tijdens de COVID-19 pandemie. Uitgave NRR 22-jun-2020
- Volgorde van handelen bij de basale reanimatie van volwassenen met COVID-19. Uitgave NRR 22-jun-2020
- DAN (Divers Alert Network) – Disinfection of Scuba Equipment and COVID-19

BIJLAGE 1 : STANDAARD RICHTLIJNEN (RIVM)

Symptomen COVID-19

Klachten die veel voorkomen:

- Verkoudheidsklachten zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn
- Hoesten
- Benauwdheid
- Verhoging of koorts
- Ploetseling verlies van reuk en/of smaak (zonder neusverstopping)

Belangrijk: als je verkoudheidsklachten met koorts hebt en/of benauwdheid, moet iedereen in het huishouden thuisblijven.

Wanneer bel je je huisarts?

Bel de huisarts wanneer de klachten verergeren:

- Je hebt koorts (meer dan 38 graden Celsius) en je hoest of ademt moeilijk
- Je bent ouderdan 70, hebt een chronische ziekte of minder weerstand EN je krijgt koorts

Belangrijk: ga niet naar de huisarts toe, maar bel de huisarts of huisartsenpost. Neem bij ernstige klachten direct contact op.

Maatregelen om verspreiding te voorkomen

- Was vaak je handen met water en zeep, daarna handen goed drogen.
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.
- Gebruik papieren zakdoekjes om je neus te snuiten en gooi deze daarna weg.
- Schud geen handen.
- Houd 1,5 meter afstand (2 armlengtes) van anderen.

Ben je ziek?

- Milde klachten: verkoudheidsklachten, neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest of verhoging tot 38 graden Celsius.
- Heb je ook koorts en/of benauwdheid? Dan blijven ook huisgenoten thuis. Als je 24 uur lang geen klachten hebt, mag je weer naar buiten.

Bent u 70 jaar of ouder of heeft u een kwetsbare gezondheid?

- Wees extra voorzichtig. Het kan verstandig zijn om voorlopig nog zoveel mogelijk thuis te blijven.

Vermijd drukte en geef elkaar de ruimte

- Zorg dat je altijd op 1,5 meter afstand van anderen kunt blijven.
- Is dat niet mogelijk, ga dan ergens anders heen.

In aanvulling (Veiligheid en hygiëneregels verenigen):

- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe Coronavirus (Covid-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg advies GGD).
- Blijf thuis als je het Coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld.
- Blijf thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe Coronavirus is vastgesteld.

BIJLAGE 2 : Aanwijzingen NOB voor instructeurs

Er zijn geen maatregelen meer voor het aangepast uitvoeren van duikvaardigheden.