



Coronavirus (Covid-19) in de duiksport – Update 01

NELOS-Info nr. 388

Beste duiker,

N.a.v. de Covid-19 (Coronavirus)-verspreiding in België, vinden we het belangrijk om jullie te informeren/adviseren i.v.m. club, duik- en zwembadactiviteiten.

NELOS adviseert jullie om tijdelijk:

- lessen en examens af te schaffen
- clubevents af te schaffen
- vergaderingen waar mogelijk af te schaffen, te verplaatsen naar latere datum of te vervangen door meetings via videoconferencing.

Concreet betekent dit voor het Duikonderricht dat:

- De **Academische zitting** in Geel niet door gaat; de Instructeurs die hier gepromoveerd zouden worden krijgen voorlopig de titel van 1*Instructeur vanaf 29 maart en zullen op een later moment worden uitgenodigd om het sluitstuk, namelijk de ethiek en deontologie van NELOS-Instructeur te aanhoren en hun stempel en CMAS-kaart in ontvangst te nemen.
- De **opleiding duiker-hulpverlener** in het voorjaar wordt afgeschaft; duikers die hierdoor later op het jaar, en voor het examen 4*D of AI in het najaar, problemen zouden ondervinden kunnen genieten van een uitzonderingsmaatregel tot het examen van 17 oktober 2020. Hiervoor dien je contact op te nemen met het duikonderricht via secretariaat@nelos.be.
- **Examens 4*Duiker en/of Assistent-Instructeur**: deze worden uitgesteld tot nadere datum; van zodra de maatregelen met betrekking tot het corona-virus worden afgekondigd zal het secretariaat van NELOS opnieuw contact opnemen om een nieuwe examendatum in te plannen.

En uiteraard blijven de eerder gecommuniceerde richtlijnen van toepassing.

Algemene bepalingen

- Personen die in contact gekomen zijn met een vermoedelijk corona-slachtoffer worden gevraagd om extra oplettend te zijn. Maar ook bij geringe klachten van luchtweginfecties thuis te blijven en niet naar de duikclub te gaan om verspreiding van mogelijk coronavirus te voorkomen. Dus als je klachten hebt, ook niet naar de cafetaria of het zwembad gaan om ergens te helpen of veiligheid aan de kant te voorzien.
- Het nastreven van een optimale handhygiëne wordt geadviseerd, namelijk:

1. Was je handen regelmatig en grondig met water en zeep.
 2. Moet je hoesten? Doe dat in een papieren zakdoekje of in de binnenkant van jouw elleboog.
 3. Gebruik papieren zakdoekjes bij het niezen of snuiten en gooi ze weg in een afsluitbare vuilbak.
 4. Vermijd om handen te geven. Begroet elkaar met een zwaai of met de elleboog.
 5. Probeer erop te letten jouw gezicht zo weinig mogelijk aan te raken met jouw handen.
- Bijkomend adviseren we aan alle clubs om na iedere training (die toch nog zou doorgaan) de gebruikte ontspannersets/tuba/maskers van de club te ontsmetten, bv. met Dettol.
 - Voor niet duikgerelateerde vragen met betrekking tot het corona-virus kan U contact opnemen met het Federaal Telefoonnummer Coronavirus 0800/14689 (gratis).

Afnemen van proeven (zwembad en/of open water) - tegen NELOS-advies in

Los van bovenstaande algemene bepalingen wensen we onderstaande te verduidelijken voor wat betreft proeven en examens die toch nog zouden plaatsvinden op club/individueel niveau:

Voor wat betreft de proef 'wisselen mondstuk' (en andere proeven/oefeningen waarbij een mondstuk gedeeld wordt): we beschikken momenteel niet over informatie over eventuele virusverspreiding onder water. Voor zover we nu weten gebeurt de voornaamste overdracht via (speeksel)druppeltjes van mens tot mens. In noodsituaties mag er niet getwijfeld worden over het uitvoeren van buddy-breathing. Maar gezien de huidige situatie adviseren we het boven en onder water oefenen van deze proef, maximaal te vermijden; in geval waar deze oefeningen niet te vermijden zijn (bv. reeds geplande zwembadexamens) dienen onderstaande richtlijnen te worden gevolgd:

- Vóór het te water gaan, ontsmet je altijd het mondstuk van de fles waaraan je gaat ademen.
- Iedereen waakt erover dat elke duiker gedurende de gehele les/examen/duik/... deze fles/ontspanner gebruikt (gebruik eventueel markeringen).
- **Bij het parcours:** 1 deelnemer per flessenkoppel; maar als er gekruist wordt gezwommen: minstens dubbele ontspanners aan elke kant. Zorg er hierbij voor dat de duikers niet de verkeerde ontspanner kunnen gebruiken.
- **Bij de ster:** iedere duiker voorziet een fles met ontspanner. Alle flessen worden in een stervorm op de bodem gelegd, met de onderzijde tegen elkaar en de ontspanner naar buiten. De duikers gaan in een ster, elk voor hun eigen fles liggen. Eén kandidaat begint en ademt 1 keer. Pas wanneer hij het mondstuk uit de mond neemt en terug op de eerste trap legt, geeft hij een tik op de schouder van de duiker die naast hem ligt. Deze mag dan op zijn beurt ademen. En zal nadat hij het mondstuk uit de mond neemt en op de eerste trap legt, een tik geven aan de volgende duiker. Steeds dezelfde richting aanhouden (wijzerzin of tegenwijzerzin). De duikers houden zich niet vast aan hun fles.
- **2/3 op één fles:** zelfde methodiek als bij de de ster: iedere duiker voorziet een fles met ontspanner, die op de rug wordt gedragen. De eerste duiker ademt aan zijn fles en neemt de ontspanner uit de mond, daarna tikt hij een andere duiker op de schouder. Op dit teken mag de tweede duiker ademen, neemt de ontspanner uit de mond en tikt een (volgende) duiker op de schouder. Enzovoort.

- **Statische wisselademhaling en opstijging op 2^{de} ademautomaat:** in open water opstijgen waarbij de mededruiker ganse tijd aan zijn eigen ontspanner ademt. Zijn hand vervangt zijn mond bij het aannemen van de ontspanner en ademt dus even virtueel.
- **Mond-op-mondbeademing tijdens CPR:** hier geldt een officiële richtlijn van de Belgische Resuscitation Council. RedFed heeft hieromtrent intussen ook gecommuniceerd (ondersteund door Sport Vlaanderen):

"Beademen tijdens een reanimatie verhoogt op significante wijze de overleving van slachtoffers van een hartstilstand buiten het ziekenhuis.

Deze techniek aanleren is dus zeer belangrijk. De ontwikkelingen van het coronavirus dwingen ons echter tot nader order enkele aanpassingen door te duwen voor zowel de trainingen, bijscholingen als voor de examens.

Vanaf heden vragen we jullie om geen mond-op-mond te oefenen op de reanimatiepoppen.

De techniek om de luchtwegen te openen met de hoofdkanteling-kinlift-manoeuvere (head tilt chin lift) moet zeker worden getraind. De instructeur zal er bijzonder over waken dat de hoofdkanteling en de kinlift uiterst kwaliteitsvol wordt verricht, zowel bij het nakijken van de ademhaling met de "Kijken, Horen, Voelen sequentie" als bij het verrichten van de beademingen. Maar tijdens dit laatste wordt het plaatsen van de mond, op de mond van de oefenpop, niet toegepast.

Concreet betekent dit dat we het hoofd van de reanimatiepop achterwaarts kantelen en de kinlift uitvoeren, maar dat we boven de pop blazen weg van de mond van de reanimatiepop en weg van jouw collega.

We gebruiken het pocketmasker niet!

Er wordt ten stelligste aangeraden dat de deelnemers de handen zouden ontsmetten na elke oefening."

We begrijpen dat alle bovenstaande maatregelen vrij ingrijpend zijn, maar deze zijn genomen in samenspraak met overheden, sportfederaties en onze eigen Geneeskundige Commissie. We rekenen dus op alle leden om deze ter harte te nemen.

De bovenstaande maatregelen blijven geldig tot 31 maart 2020 en zullen in geval van aanpassing en/of verlenging via dezelfde weg worden gecommuniceerd.

Met vriendelijke groeten,

Technisch directeur
Sven VANDEKERCKHOVE



Voorzitter
Ronny MARGODT

