

# Protocol verantwoord onderwatersporten in de 1,5 meter samenleving

Protocol verantwoord Onderwatersport  
Aanvullende maatregelen en richtlijnen per 15 december 2020  
Versie Definitief 8 | 15 december 2020



## SAMEN MAKEN WE VEILIG EN GEZOND ONDERWATERSPORTEN MOGELIJK.

Sportbonden in Nederland werken toe naar een fasering en normalisering van 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 Padi en andere vertegenwoordigers en van en vrijwilligers uit de duikbranche toe naar een gefaseerde opstart voor het veilig beoefenen en beleven van de onderwatersporten in Nederland. Het kernpunt hierin is de veiligheid en gezondheid van iedere deelnemer tijdens het genieten van onze onderwatersporten. 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 sportbonden en commerciële partijen. Dit protocol **is een advies** voor alle duikers en onderwatersporters in Nederlandse wateren, ongeacht nationaliteit, opleiding, organisatie of anders.

Op basis van de overheidsmaatregelen of voortschrijdend inzicht ontwikkelt dit protocol zich. **De huidige versie is gebaseerd op de maatregelen zoals die gelden vanaf dinsdag 15 december.** Wees alert op herziening van dit document. Check de laatste versie op [www.onderwatersport.org/corona](http://www.onderwatersport.org/corona) en PADI via deze [link](#).

Spreek elkaar ook aan als daar aanleiding voor is: 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!

Vragen met betrekking tot de inhoud en uitvoering van dit protocol kunnen gesteld worden via [info@onderwatersport.org](mailto:info@onderwatersport.org).

*Noot: Aan dit protocol kunnen geen rechten worden ontleend.*

# Inhoud

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

<b>1. NOC*NSF Protocol Verantwoord Sporten als basis</b>	<b>3</b>
<b>2. Branche-specifieke aanvulling voor de onderwatersport</b>	<b>4</b>
2.1 Algemeen	5
2.2 Onderwatersporten vinzwemmen, onderwaterhockey, onderwatervoetbal, onderwaterrugby, freediving en snorkelen	8
2.3 Recreatief sportduiken en sportduik-opleidingen	9
<b>Bijlage I: Hygiëne Protocol (duik)apparatuur en uitrusting</b>	<b>10</b>
<b>Bijlage II: Richtlijnen voor veilig gedrag en gebruik van duiklocaties</b>	<b>12</b>

## 1. NOC\*NSF Protocol Verantwoord Sporten als basis

Het protocol verantwoord sporten van sportkoepel NOC\*NSF gaat uit van de vanaf dinsdag 15 december landelijke maatregelen in de vorm van een strengere lockdown en zal indien die in de komende tijd veranderen op basis van die veranderingen worden aangepast. Voor de sport betekent dit dat voor een periode van vijf weken sporten in een binnenruimte niet is toegestaan. Buiten kan onder voorwaarden wel gesport worden. Dit protocol is juridisch gezien een advies voor het handelen op buiten- en binnensportaccommodaties en in de openbare ruimte.

De ter plekke geldende noodverordeningen en gemeentelijke bepalingen dienen en altijd leidend te zijn. Het verdient aanbeveling kennis te hebben van de ter plekke geldende noodverordeningen met toelichting, die op de site van de betreffende veiligheidsregio's te vinden is.

[Klik hier](#) voor een overzicht van alle veiligheidsregio's en hun internetsites.

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. 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](https://nocnsf.nl/sportprotocol) vind je altijd de meest actuele versie van het algemeen geldend sportprotocol.

Sportkoepel 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](mailto:sportsupport@nocnsf.nl) of voor specifieke onderwatersport gerelateerde onderwerpen via NOB [info@onderwatersport.org](mailto:info@onderwatersport.org).

## 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. Ook 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. Sporten is momenteel gelukkig toegestaan. Wel onder bepaalde voorwaarden. Dit protocol adviseert daarom ook wat er wél mogelijk is binnen de huidige aanvullende maatregelen en beperkingen geldend voor de sport.

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 Out Break Management Team, gemeenten, ministeries en/of brancheverenigingen bepalen in goed overleg wanneer stappen gezet gaan worden.

Sportduikers 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 genoten worden van onderwatersporten. **Het dringende advies blijft om als duiker en onderwatersporter je verantwoordelijkheid te nemen: Vermijd drukte! En indien het niet mogelijk is om aan de 1,5 meter te kunnen voldoen, verlaat dan de drukke locatie. Ga op de duikplek met respect met elkaar om. Vertrek na jouw duik/training de sportlocatie zo snel mogelijk.**

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. **De fasering waarin we nu zitten, heeft veel weg van het advies zoals dat in versie 1 van het protocol werd beschreven.**

### Fasering

Onderdeel:	Sinds 03-2020 Slimme lockdown	Actuele situatie per 14-12-2020 Nieuwe maatregelen: strengere lockdown	Zodra het mag en kan oude normaal
Sporten en duiken	Individueel sporten in eigen omgeving. Onderwater-sporten liggen stil. Duiken wordt ontraden.	Buiten sporten vanaf 18 jaar met maximaal 2 personen, exclusief instructeur kan. Opleidingen en onderwatersporten binnen in het zwembad liggen stil. Teamsporten en wedstrijden zijn voor alle leeftijden binnen onze onderwatersporten niet toegestaan.	Georganiseerd trainen, opleiden en sporten voor iedereen toegestaan zonder maatregelen.
Sociale afstand	1,5 meter afstand.	Vanaf 18 jaar is 1,5 meter afstand verplicht. Behalve onder water.  Adviezen over het anders uitvoeren van de duikvaardigheden zoals de buddycheck kun je opvragen bij jouw organisatie.	We kunnen.
Transport	Blijf thuis. Sport in eigen omgeving.	Vermijd drukte. <b>Reis niet onnodig.</b> Sport zoveel mogelijk in eigen omgeving.  Wanneer er personen uit meerdere huishoudens in dezelfde auto zitten dan is het <b>verplicht</b> om vanaf 13 jaar een mondkapje te dragen.	Groepsreizen normaal hervat.
Groeps-grootte/aantal personen	Individueel sporten buiten toegestaan.	Individueel sporten buiten is toegestaan voor maximaal 2 personen, exclusief instructeur. Houd altijd 1,5 meter afstand, behalve onder water. Groepslessen zijn niet mogelijk. Publiek/toeschouwers zijn niet toegestaan.  Binnensporten zijn niet mogelijk.	Sportwedstrijden worden normaal hervat.
Zwembad	Gesloten.	Zwembaden zijn wederom gesloten.	Normaal beschikbaar.
Duikstek	Deels gesloten.	Gemeente en/of eigenaar bepalen toegang- en parkeerbeleid.	Normaal beschikbaar.
Voorziening-en en duiklocaties	Zijn gesloten.	Voorzieningen, kleedkamers en douches zijn dicht.	Faciliteiten zijn open.
Materiaal onderwater-sporters		Gebruik zo veel mogelijk eigen materiaal en uitrusting. Reinigen en desinfecteren.	Normale hygiëne en onderhoud.
Clubhuizen en sport-kantines	Zijn gesloten.	Zijn gesloten, enkel voor noodgevallen en dringende zaken adviseren wij om het clubhuis open te houden.	Normaal beschikbaar.

### Individuele sporters

In Bijlage I. Veiligheid- en hygiëneregels staat het algemeen gelden advies. Het advies is om deze regels op te volgen. Blijf thuis en laat je testen bij klachten. **Reis niet onnodig!**

### Opening sportkantines voor sportverenigingen

We adviseren dringend om de kantines zoveel mogelijk niet te gebruiken. Als het echt nodig is kun je eten of drinken pakken in overeenstemming met de verantwoordelijke van de bar. Met uitzondering voor: de bestuurskamer als vergaderen online niet mogelijk is, operationeel overleg of nood overleggen.

## 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.
8. Beperk het aantal contactmomenten zoveel mogelijk en/of zorg voor de juiste hygiënemaatregelen als je meerdere opleidingsmomenten kort achter elkaar hebt.

## 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 contact op met de GGD.

### 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 luchtlekkage 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 ademde 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 houden. 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 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. **Momenteel zijn de binnensportruimtes gesloten, zo ook de zwembaden. Het openstellen van de zwembaden ligt dus voor de komende 5 weken stil.**

## 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

- Houd de hygiëne-maatregelen van het RIVM en de zwembadbranche in de gaten.
- Vanaf 18 jaar is 1,5 meter afstand verplicht. Behalve onder water.
- Zwembaden zijn gesloten. Binnensporten zijn niet toegestaan.
- Er mogen geen groepslessen plaatsvinden. Buiten mag maximaal met twee personen gesport worden, zolang er minimaal 1,5 meter tussen zit.
- Kinderen en jongeren tot en met 17 jaar hoeven tijdens het sporten onderling geen 1,5 meter afstand te houden.
- Trainingen (+ recreatief sporten) zijn toegestaan, wedstrijden/competities en toernooien zijn verboden.

#### Zwembaden

Zwembaden zijn gesloten.

#### Buitenwater

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



## 2.3 Recreatief sportduiken en sportduik-opleidingen

### 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

We mogen blijven sporten. Wel onder bepaalde voorwaarden:

- Daarbij moeten de hygiënemaatregelen van het RIVM en de zwembadbranche worden gevolgd.
- Vanaf 18 jaar is 1,5 meter afstand verplicht. Behalve onder water.
- Sporten binnen is niet toegestaan. Buiten mag met een maximum van twee personen gesport worden.
- Sporten in een binnenruimte is niet toegestaan.
- Trainingen (+ recreatief sporten) zijn toegestaan, wedstrijden/competities en toernooien zijn verboden.

Recreatief individueel sporten in de buitenlucht blijft 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 de maximale groepsgrootte 2 personen is. Uiteraard geldt met name dat 1,5 meter afstand moet worden gehouden, onder water is deze regel niet van toepassing.

#### Zwembaden

Zwembaden zijn gesloten.

#### 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.).

#### Hygiëne (duik)apparatuur en uitrusting

1. Zorg (zo veel mogelijk) voor eigen uitrusting. Indien dat niet kan, let op hygiëne maatregelen.

#### 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. Blijf op de hoogte van de richtlijnen voor cursussen van jouw opleidingsorganisatie en check welke richtlijnen op jou van toepassing zijn. Bij PADI en de NOB gaan de lokale richtlijnen (RIVM) voor de richtlijnen van de organisatie. In sommige gevallen (zoals internationale instructeursexamens), kan de opleidingsorganisatie strengere eisen hebben. Wees hiervan op de hoogte en werk hier aan mee.

#### Te vermijden risico's

Onverminderd blijft de gezondheidszorg belast met de zorg voor corona-patiënten. Gelukkig gaat het ondertussen beter met de bezetting van de zorg. Dit betekent echter niet dat we in deze periode te veel risico zouden moeten opzoeken.

### Duiken in groepsverband

Duiken in groepsverband is helaas niet toegestaan. Buiten mag maximaal met twee personen gesport worden, zolang er minimaal 1,5 meter tussen zit. Groepslessen buiten mogen niet plaatsvinden. Adviezen over het anders uitvoeren van de duikvaardigheden zoals de buddycheck kun je opvragen bij jouw organisatie.

## Bijlage I. Veiligheid- en hygiëneregels

### Voor iedereen geldt:

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/ of plotseling verlies van reuk of smaak, dit geldt voor iedereen;
- 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 naar buiten en sporten;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus. Omdat je tot veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog klachten had (volg het advies van de GGD);
- Indien je positief getest bent (vastgesteld met een laboratoriumtest) op het nieuwe coronavirus, blijf minimaal 7 dagen thuis na de uitslag van de test;
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak: dit geldt voor iedereen;
- Personen kunnen bij klachten laagdrempelig worden getest via bedrijfsarts of de GGD;
- Hanteer RIVM-richtlijnen ten aanzien van de woonsituatie bij specifieke aandoeningen, zoals bijvoorbeeld fysieke of verstandelijke beperkingen. Deze zijn leidend in de stap naar sporten/ bewegen; houdt 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van ieder andere persoon buiten jouw huishouden, uitzondering voor kinderen en jeugd tot en met 18 jaar.

### Specifiek ter aanvulling op deze algemene regels geldt voor onderwatersporters:

- Heb je Corona (COVID-19) gehad of enige twijfel over je duik-fitheid, raadpleeg je huis- of keuringsarts.
- Gezondheidskeuringen: indien verlopen, volg de regels van jouw duikorganisatie.
- Houd voor en na het duiken 1,5 meter afstand. Dit geldt boven water.
- Voor gezamenlijk reizen van en naar de duikstek gelden de adviezen van het RIVM: In de auto (en ander privévervoer) geldt: een mondkapje wordt geadviseerd wanneer meerdere mensen in één auto reizen en zij niet tot hetzelfde huishouden behoren
- Houd rekening met elkaar en vermijd drukte op de duikstek.
- Gebruik zo veel mogelijk je eigen apparatuur en uitrusting.
- Houd je aan de Richtlijnen voor Veilig gedrag en gebruik van Duiklocaties (zie bijlage II).
- Verlaat direct na het omkleeden de sport- of duiklocatie.
- Als sporter heb je geen toegang tot privéruimten in de sportkantine zoals het kantoor en de keuken.
- 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.
- Bij het verlopen van een keuring: neem contact op met keuringsarts en/of verzekering en/of opleidingsorganisatie voor advies.
- Geef en volg theorielessen/droge contactmomenten zoveel mogelijk online, maak gebruik van E-learning producten indien beschikbaar.

## (Duik)apparatuur en uitrusting

### Hygiëne (duik)apparatuur en uitrusting

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

## 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.

### 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.

### Sanitair/hygiëne

De gemeente/eigenaar/beheerder beslist hierover. Het is mogelijk dat deze gesloten zijn.

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 gastheer of -vrouw. Neem alle afval en andere vervuiling mee. Heb respect voor de eigenaar, je omgeving en het milieu.

### Overige faciliteiten

Na de duik wordt de duikplaats zo snel mogelijk verlaten. 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. Vertrek na jouw duik de duiklocatie zo snel mogelijk.**

**SAMEN MAKEN WE VEILIG EN GEZOND DUIKEN MOGELIJK!**