

Retningslinjer for aktiviteter under Corona-restriktionerne

Vi har fra klubbens side hele tiden fulgt de udmeldinger der kommer fra Regeringen, myndighederne, DSF og Danmark Idrætsforbund. På den baggrund har aktiviteterne været sat på pause. Men nu er der en gradvis åbning på vej af Danmark og det har også indflydelse på vores aktiviteter i Jernlungerne. Efter at DIF har ændret deres anbefalinger, ønsker Bestyrelsen, at vi i klubben atter får mulighed for at dyrke vores udendørs aktiviteter og kommer ud på dyk igen. Der er dog fortsat krav til hvordan vi agerer for at undgå massespredning af Corona. Disse er her beskrevet som nogle generelle retningslinjer og efterfølgende mere aktivitetsbestemte.

Det skal understreges, at ingen er tvunget til at deltage i aktiviteterne, men for dem der absolut ikke kan lade være, så er dette retningslinjerne.

GENERELLE RETNINGSLINJER / RÅD FRA SUNDHEDSMYNDIGHEDERNE:

- Man må ikke samles flere end 10 personer.
- Man skal holde 1 meters afstand.
- Man skal have stor fokus på håndhygiejne.
- Man skal begrænse/undgå fysisk kontakt.
- Man hoster eller nyser i ærmet og ikke på andre.
- Man skal holde sig hjemme, hvis man er sløj – også ved milde symptomer.

ANBEFALINGER FRA DANMARKS IDRÆTSFORBUND:

- Udendørsaktiviteten bør foregå i mindre grupper og fortrinsvis parvis eller enkeltvis (afhængig af idræt).
- Der skal være adgang til det sted eller anlæg, hvor udendørsaktiviteten foregår. (Kommunerne kan have særlige restriktioner, som skal respekteres).
- Myndighedernes generelle anbefalinger om at holde afstand, begrænse den fysiske kontakt mest muligt og sikre god hygiejne overholdes.
- Klubhuse, omklædningsrum, samlingssteder holdes lukkede – dvs. man møder op omklædt.
- Medlemmer af forening/klub tager hjem efter endt udendørsaktivitet.
- Vær opmærksom på de særlige risikogrupper som defineret af Sundhedsstyrelsen.
- Redskaber, faste installationer, flag, remedier o. lign. bør ikke anvendes af flere deltagere. Deltagerne skal i videst muligt omfang selv medbringe redskaber, remedier mv.

ADGANG TIL KLUBHUSET:

Der vil være begrænset adgang til klubben og følgende retningslinjer skal overholdes:

- Da der ikke vil blive gjort ekstraordinært rent i klubben, så må man ikke bevæge sig frit rundt i klubhuset.
 - Der vil kun være tilladt adgang til materialerummet og kompressorrummet.
 - Toilettet må IKKE anvendes.
 - Drikkevarer tages med hjemmefra, da hverken baren eller køkkenet må benyttes.
- Så længe man er i klubhuset skal der bæres handsker – også selvom det kun er meget kort tid. Ved klubhusets hoveddør vil stå en boks med engangshandsker, som man kan bruge. Derudover vil der også være håndsprit til anvendelse på eventuelle kontaktflader i klubhuset og på dykkerudstyret.
- Turlederen udpeger 2 personer til at tage sig af afhentning af fælles klubudstyr dykkerflasker mm. Disse 2 personer må kun færdes i klubben 1 ad gangen.

AFVIKLING AF DYK:

- Dykningen skal foregå i mindre grupper og som altid parvis. Dette bør ikke være et problem for os dykkere, da det jo er, som vi har trænet, men der kan/må ikke gennemføres bådedyk lige nu.
- Den generelle sikkerhed omkring dykkene skal som altid overholdes.
- Makkercheck og dykkerlederkontrol skal udføres med større afstand – men vi er sikre på, at I selv kan kontrollere jeres udstyr under behørig overvågning fra jeres makker.
- Når vi nu er ude på dykkerstederne, kan der være andre på det samme sted. Sørg for at holde god afstand, så dykstedet ikke bliver lukket ned af Politiet pga. myndighedernes råd, regler og anvisninger ikke bliver overholdt. Find eventuelt et alternativt dyksted, hvis der er mange i forvejen.
- Man skal have sit eget udstyr. Der vil ikke være adgang til klubdragter og regulatorsæt mv. hvor der er risiko for smittespredning. Det anbefales ikke at opbevare personligt udstyr i klubben af samme årsag.

FÆLLESUDSTYR:

- Dykkerbøjerne skal pustes op med trykluft ved brug af blæse pistol.
- Bøjerne skal ikke tømmes efter brug. På den måde skal de ikke have så meget ny luft i fra gang til gang.
- I materialerummet vil stå en flaske sprit og papir til rengøring af det udstyr der stilles tilbage i rummet (eks. håndtag på genoplivningskufferten o. lign.).

TRANSPORT:

- Så vidt muligt skal der køres i egne biler.
 - Er andet ikke muligt, kan man tage en ekstra med i bilen. I disse tilfælde dog ikke flere end to i bilen, og gæsten sidder diagonalt på bagsædet.
- Familier og dem der til daglig alligevel er sammen, kan naturligvis fortsat køre i bil sammen. De kan dog ikke have gæster med.

SÆRLIGT VEDRØRENDE SNORKELDYKNING (TURE MED BØRN/UNGE):

Før Dykket:

- Én instruktør går ind i klubben og samler det fællesudstyr der skal bruges. Det er vigtigt, at instruktøren går direkte ind i klubben og direkte ud.
- Når man ankommer i klubben, vil der være engangshandsker og håndsprit som skal benyttes i klubben. Det er lige så vigtigt, at der kommer håndsprit med på turen, så fællesmaterialet også bliver desinficeret.
- Man skal minimere anvendelsen af udstyr som kan sprede smitten. Derfor skal man tænke over udstyr som normalt er direkte i kontakt med personer. Her tænkes der på redskaber som f.eks. bøjer.

Dykket

- På dykket vil der stå to instruktører klar, hvoraf den ene vil fungere som standby-dykker og den anden vil fungere som dykkerleder. Disse to roller sørger for at holde afstand og for at holde antallet af genstande som begge personer rører ved til så lavt et niveau som muligt.
- Dykket skal fungere således;
 - To instruktører har klargjort et dykkersted med fællesudstyr.
 - Turlederen har udsendt et program for hvert dykkerpar.
 - Dykkeren skal transporteres til dykket jf. afsnittet om transport. På dykstedet vil dykkeren møde sin makker.
 - Man selv skal selv kunne påtage udstyr for at begrænse kontakten til de andre på turen.

- Makkerparret skal lave makkerkontrol med 1 m afstand fra hinanden.
- Det er kun den ene af i makkerparret, der er sørger for bøjen.
- Dykkerlederen vil informere om dykket samt informere om, hvordan man skal forholde sig på dykket i forhold til at holde afstand til sin makker.
- Når dykket er færdigt, skal dykkerparret som normalt afslutte dykket hos dykkerlederen og herefter klæde om.
- Man tager herefter bilen hjem og så vil næste par komme til dykkerstedet. Dette vil forsætte til alle parrene har været i vandet. Flowet er vigtigt, så der ikke kommer for mange til dykstedet på en gang. Det er vigtigt at man hele tiden har håndhygiejne og afstand i tankerne.

Efter dykket

- Når dykkerturen afsluttes, så pakker instruktørerne fællesudstyr sammen og lægger det i bilen/bilerne. Her er det selvfølgelig den samme instruktør som tog bøjerne til dykket som bærer dem i bilen.
- Instruktørerne vasker udstyret og lægger det i materialerummet.

SÆRLIGT VEDRØRENDE FRIDYKNING:

- Der dykkes i grupper af max 3 dykkere pr. bøje. Ved mere end 1 bøje bliver dykkerne i gruppen under hele træningssessionen. Grupperne aftales på land inden sessionen starter.
- Der er en træner/bøjeansvarlig pr bøje der håndterer bøjen og sætter dybden.
- Der holdes 1 m. afstand i overfladen. Hvert dyk aftales mellem atlet og sikkerhedsdykker under hensyntagen til sikker afstand.
- For at undgå at LMC / Blackout skal der dykkes indenfor sikre rammer af atletens evner. Som udgangspunkt maks. 75% af PB dog gerne lavere dybde. Ved sæsonstart og de første sessioner herefter anbefales max 50% af PB.
- Breath-up foretages med snorkel og ansigt under vand. Sikkerhedsdykker kan opholde sig tættere end 1 m. på atlet med atleten i vindretningen. 3. dykker holder afstand min 1 m.
- Dykket udføres efter normal overflade praksis hvor der bliver holdt sikkerhed i overfladen og signaleres ved på forhånd aftalte ryk i bundtovet.
- Når atleten kommer i overfladen, holder sikkerhedsdykker 1 m. afstand mens der observeres. Atleten giver indenfor 20 sek. OK tegn og siger højt "JEG ER OK" (alt. "I AM OK").
- I tilfælde af LMC / Blackout reageres som sædvanligt om muligt kun af sikkerhedsdykker hvor andre dykkere kun griber ind hvis højest nødvendig.

DISSE RETNINGSLINJERS GYLDIGHED:

Al aktivitet i Herlev Dykkerklub Jernlungerne er underlagt disse retningslinjer indtil klubbens bestyrelse melder andet ud. Dette gælder også selvom man læser eller hører andre meldinger fra andre instanser. Når der er ændringer til retningslinjerne, vil det blive meldt ud på mail direkte til alle Jernlunger samt lagt på klubbens hjemmeside.