



Kristiansand Dykkerklubb

Myrbakken 3
4621 Kristiansand
www.kristiansanddykkerklubb.no

Besøksadr: Myrbakken 3, 4626 Kristiansand
Telefon: 480 77 539 (mandag 18:00–20:00)
Org. nr: NO 983 100 368
Bankgiro: 3060 21 30319
BIC/Swift: DNBANOKK
IBAN: NO67 3060 4008 472

Styre sammen med sikkerhetskomite i Kristiansand Dykkerklubb har vedtatt disse Koronavettreglene, som er basert på regler og retningslinjer fra NDF og NIF.

Kristiansand Dykkerklubb arrangerer pr nå ikke organisert aktivitet. Aktivitet må organiseres og annonseres på eget initiativ av medlemmer.

Husk ellers at den generelle anbefalingen for alle i samfunnet for tiden er at man holder seg mest mulig hjemme, og at man begrenser reiseaktivitet.

Tilgjengelig helsepersonell/ redning er nå minimalt tilgjengelig p.g.a. situasjonen vi er i, så anbefaler derfor rolig dykkevirksomhet og begrensninger ang dybder.

Generelle tips og viktige elementer fra Koronavettreglene

Maksimalt 5 personer skal oppholde seg på huset samtidig.

Hold 2 meters avstand

Begrens antall personer du er i kontakt med. Dykk gjerne med den samme buddy eller team.

Buddysjekk bør utføres ved at buddy ser at annen person sjekker seg selv mens buddy ser hva som blir gjort, luft kontroll kraner må bare utføres på beste tenkelige måte.

Hvis du skal dykke – spar tid og unngå kø – fyll gass og pakk utstyret på forhånd.

Koronavettregler for Kristiansand Dykkerklubb

Sist oppdatert 5. April

Smitte blir ikke vasket vekk med saltvann, må såpe eller antiback til

Viktig informasjon før ankomst til klubbhuset

- Toalett, kjøkken, stue og andre rom i 2. etasje er stengt – vi skal redusere kontaktflater så mye som mulig.
- Ta med egen Antiback hvis mulig!
- Ta med egen analysator hvis mulig.
- Vask hendene godt, og ofte.
- Selv om du ikke er syk, kan du ha vært borti flater eller annen kontakt med virus. Vask hendene ofte.
- **Ikke oppsøk huset om du er i karantene.**
- **Ikke oppsøk huset om du eller noen i din husstand er forkjølet, syk eller har andre symptomer på sykdom og redusert almenntilstand.**
- **Hvis du har vært syk/forkjølet, hold deg hjemme på lik linje som ved koronasykdom.**
- Lys skal være på av hygienehensyn mtp brytere.
- Hold deg oppdatert på råd og pålegg fra myndighetene, FHI, NIF, NDF og Kristiansand Dykkerklubb. Ting endrer seg raskt slik situasjonen er nå.

Bruk av klubbhus

Maksimalt 5 personer skal oppholde seg på huset samtidig – hold 2 meters avstand ved bruk av skyllestasjon max 2 personer av gangen

- Antiback SKAL påføres hendene før man går videre inn i huset.
- Berør og bruk KUN ditt eget utstyr på klubbhuset.
- Unngå om mulig å ta direkte med hånden når du tar på dørhåndtak, fyllepanel og andre steder som andre tar på.
- Bruk gjerne serviettene ved fyllepanelet for å unngå kontakt med kraner.
- Maks grense på 5 personer i huset samtidig.
- Hold 2 meters avstand til andre.
- Ikke bruk 2. etasje av huset
- Ikke bruk huset som base – Fyll gass, hent utstyr eller vask utstyr.
- Ikke opphold deg på huset mer enn nødvendig. Ikke skift klær på huset.
- vask berørte overflater med antiback eller engangskluter/ vipes med såpe og vann (fyllepanelet, slanger/kraner, dørhåndtak).

Har du vært på klubben innom bygget, fylt luft mm. og skulle bli syk etter dette MÅ klubben informeres for å sikre skikkelig nedvask så ikke andre blir syk, og alle de som var med deg må informeres, spredningen kan oppstå flere dager før du selv oppdager at du er syk.

Dykkeplanlegging

- **Begrens antall personer du er i kontakt med. Dykk gjerne med samme buddy eller team.**
- Dykk i par fremfor grupper.
- Kun landdykk med bruk av egen bil. Samkjøring bør unngås.
- Ta med oksygenkoffert eller oksygenflaske hvis mulig. Kjøp gjerne din egen førstehjelpsutstyr til å ha i bilen til landdykk på generelt grunnlag. Tar du med klubbens utstyr SKAL DETTE LEGGES TILBAKE ETTER BRUK, rengjort med antiback
- Unngå å ta unødvendig risiko. Dykk godt innenfor tabellgrenser og sertifisering.
- Velg et skjermet dykkested
- Planlegg dykket godt. Ha gjerne beredskap på land.
- Husk dykkeflagg, buddysjekk og normale sikkerhetsregler.
- Kun ÈN person skal berøre dykkerflagg og sikkerhetsutstyr som medbringes.
- Berørte flater på flagg og koffertar skal desinfiseres før de settes på plass igjen.

Lenker

[Koronavettregler fra Norges Dykkerforbund](#)
[NIFs anbefaling til utøvelse av idrettsaktivitet](#)



Unngå å ta
deg i ansiktet.



Vask hendene
grundig straks du
kommer hjem.



Bli hjemme hvis
du er forkjølet.

Vaner som forebygger **smitte**



Papirlommetørkle

foran munn og nese beskytter
andre når du hoster eller nyser.
Kast lommetørkleet etter bruk.
Vask så hendene.

Bruk albukroken
når du må hoste eller nyse og
ikke har papirlommetørkle
tilgjengelig.



Vask hendene

ofte og grundig, spesielt når du
har vært ute blant folk.

Hånddesinfeksjon
med alkoholholdige midler er
et godt alternativ når håndvask
ikke er mulig, for eksempel på
reise.

