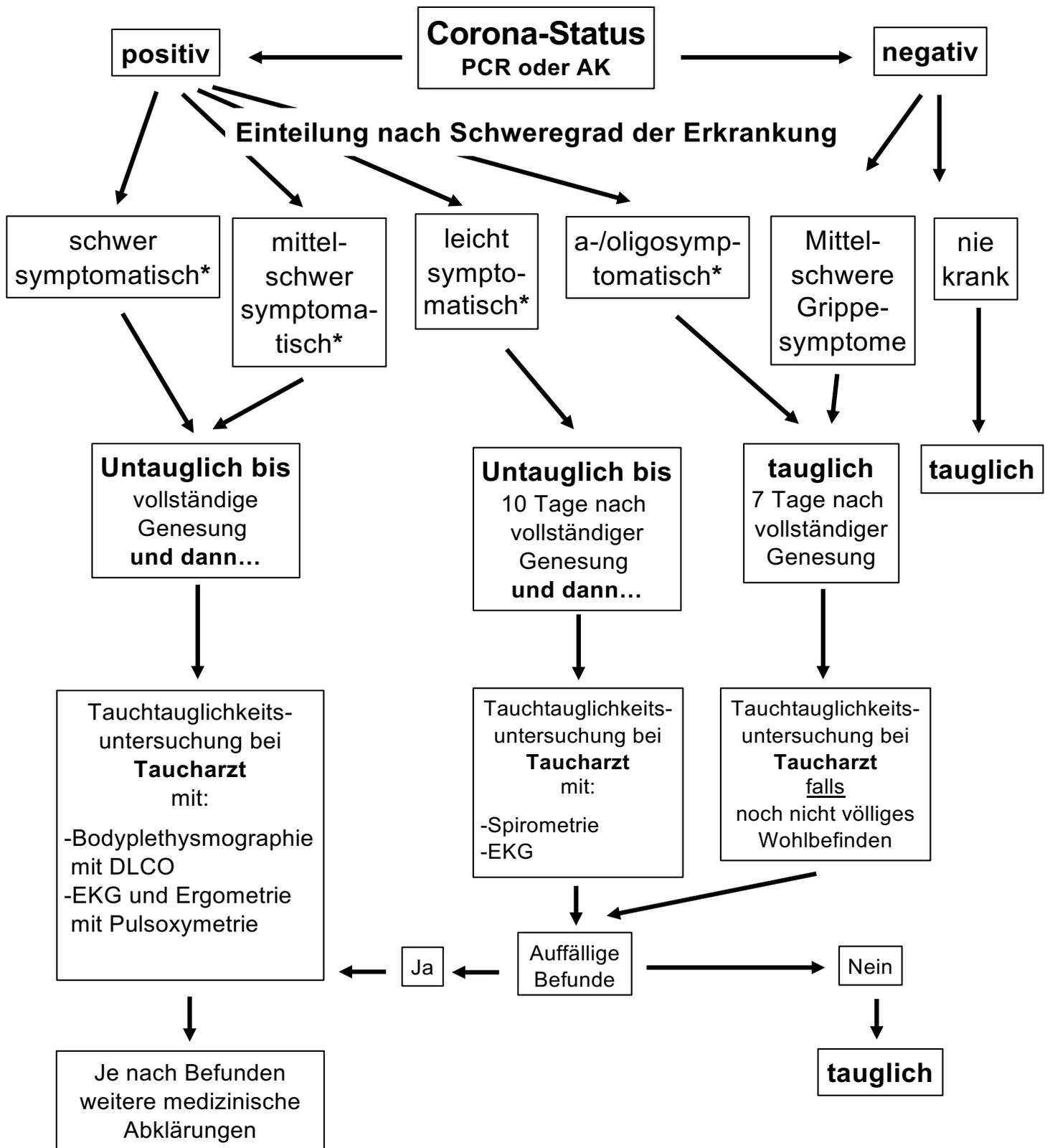


Tauchen und COVID (SUHMS)

Die folgenden orientierenden Empfehlungen können im Einzelfall gemäss tauchärztlicher Einschätzung angepasst werden.



* Siehe Seite 2¹

Diving and COVID (SUHMS)

Severity classification of the disease

Asymptomatic

Diagnosis of SARS-CoV-2 in the complete absence of symptoms

Oligosymptomatic

Presence of symptoms such as rhinitis and/or sore throat

> without the presence of fever, cough, general malaise, headache or pain in the limbs

Mild illness

Mild symptoms (e.g. fever, cough, loss of sense of smell and taste, general malaise, headache and pain in the limbs)

> No shortness of breath, dyspnoea or lung damage visible on imaging

Moderately severe disease

O₂ saturation ≥ 94% and clinical or radiological evidence of pneumonia

Severe disease

a) O₂ saturation < 94%, PaO₂/FiO₂ < 300mmHg, respiratory rate > 30/min (in adults) or pulmonary infiltrate > 50%.

b) Critical illness Respiratory arrest, septic shock and /or multiple organ failure.

Diving and COVID (SUHMS)

General recommendations

- 1/** If a diver has a flu-like illness, he/she should continue to be tested for corona, as corona has not disappeared and COVID19 may be a risk to diving.
- 2/** Regardless of whether you have had flu / COVID 19 or have received a vaccination, the general diving rule applies:
 - Only if you feel healthy and fit, you may dive.
 - For the procedure according to the different degrees of severity of the disease
See our flowchart
- 3/** after having passed COVID19 we recommend to do a **100-metre swim test** before the first dive, preferably in crawl swimming technique or short diving distances, to check fitness in the water.

Reason: many divers who had survived a COVID19 disease well and thought they were completely cured showed that they experienced shortness of breath when swimming. Only with the swim test did they realise that they were not yet able to perform well enough in the water to dive safely again. According to recent observations, COVID 19 disease often leads to a prolonged and usually unconscious increase in breathing rate. Even after complete recovery, this increased breathing demand initially persists and only slowly returns to normal levels.

If the results of the **diving doctor's check-up** are normal and the swimming test is inconspicuous, diving can be continued without hesitation.

Tauchen und COVID (SUHMS)

Schweregrad-Einteilung der Erkrankung

Asymptomatisch

Diagnose von SARS-CoV-2 bei vollständiger Abwesenheit von Symptomen

Oligosymptomatisch

Vorliegen von Symptomen wie Schnupfen und/oder Halsschmerzen
> ohne Auftreten von Fieber, Husten, allgemeinem Unwohlsein, Kopf- und Gliederschmerzen

Leichte Erkrankung

Vorliegen milder Symptome (z. B. Fieber, Husten, Verlust von Geruchs- und Geschmackssinn, allgemeines Unwohlsein, Kopf und Gliederschmerzen)

> ohne Kurzatmigkeit, Atemnot oder im bildgebenden Verfahren sichtbare Schädigung der Lunge

Mittelschwere Erkrankung

O₂-Sättigung $\geq 94\%$ und klinischer oder radiologischer Befund einer Lungenentzündung

Schwere Erkrankung

a) O₂-Sättigung $< 94\%$, PaO₂/FiO₂ $< 300\text{mmHg}$, Atemfrequenz $> 30/\text{min}$ (bei Erwachsenen) oder Lungeninfiltrat $> 50\%$

b) Kritische Erkrankung Atemstillstand, septischer Schock und /oder Multiorganversagen

Tauchen und COVID (SUHMS)

Allgemeine Empfehlungen

1. Bei einer grippalen Erkrankung sollte sich ein/e Taucher/In weiterhin auf Corona testen lassen, da Corona nicht verschwunden ist und eine COVID19-Erkrankung für das Tauchen ein Risiko darstellen kann.

2. Unabhängig davon, ob man eine Grippe / eine COVID 19 Erkrankung durchgemacht hat oder eine Impfung erhalten hat, gilt die allgemeine Tauchregel:

Nur wenn man sich gesund und leistungsfähig fühlt, darf getaucht werden.

Für das Vorgehen nach den verschiedenen Schweregraden der Erkrankung

Siehe unsere Flowchart

3. Nach durchgemachter COVID19-Erkrankung empfehlen wir vor dem ersten Tauchgang einen **100-Meter-Schwimmtest**, am besten in Kraul-Schwimmtechnik oder kurzen Tauchstrecken, zu machen um die Fitness im Wasser zu überprüfen.

Begründung: bei vielen Tauchern, die eine COVID19-Erkrankung gut überstanden hatten und sich für komplett geheilt hielten, hat sich gezeigt, dass beim Schwimmen Atemnot auftrat. Nur mit dem Schwimmtest erkannten sie, dass sie im Wasser noch nicht ausreichend leistungsfähig waren, um wieder sicher tauchen zu können. Gemäss jüngeren Beobachtungen führt eine COVID 19 Erkrankung oft zu einer länger andauernden und meist unbewussten Erhöhung der Atemfrequenz. Auch nach vollständiger Genesung bleibt dieser erhöhte Atembedarf zunächst bestehen und kehrt nur langsam wieder auf das normale Niveau zurück.

Bei normalen Befunden der Kontrolluntersuchung beim Taucharzt und einem unauffälligen Schwimmtest kann bedenkenlos getaucht werden.