

K.A.R. & Z.V. 'De Hoop'

Protocol Roeien 'KNRB Stadium 1' (leden t/m 18 jaar)

Versie 2 (5-5-2020)

Samenvatting

Het kabinet heeft op 21 april 2020 bekend gemaakt dat kinderen t/m 12 jaar en jeugd van 13 t/m 18 jaar (onder de voorwaarde van 1,5 meter afstand) vanaf 29 april, onder begeleiding, weer samen mogen roeien in de buitenlucht. Voor roeiers van 19 jaar en ouder is dit waarschijnlijk een teleurstelling. De Hoop hoopt met het starten van de activiteiten voor de jeugd ervaring op te doen voor een verruiming van de roeimogelijkheden in de toekomst. Dit protocol is gebaseerd op het concept protocol van de KNRB en het protocol van NOC*NSF en beschrijft de huidige maatregelen om het roeien t/m 18 jaar binnen de richtlijnen van het RIVM, het NOC*NSF, de KNRB en de Gemeente Amsterdam mogelijk te maken.

Het protocol is een eerste voorzichtige stap om weer te starten met roeien op De Hoop. Hierbij staat veiligheid voorop en is het van belang dat iedereen – leden, maar ook vrijwilligers – zich aan de regels in dit protocol houdt.

Uitgangspunten

- Roeiers t/m 12 jaar mogen roeien in meerpersoonsboten;
- Roeiers t/m 18 jaar mogen roeien in eenpersoonsboten;
- De grote en kleine sociëteit zijn gesloten;
- De ergometerruimte/krachtruimte is gesloten;
- De kleedkamers zijn gesloten (m.u.v. de toiletten);
- De Hoop zal dit protocol regelmatig evalueren en hierover communiceren;
- Te allen tijde worden de richtlijnen van het [RIVM](#), het [NOC*NSF](#), de [KNRB](#) en de [Gemeente Amsterdam](#) gevolgd.

Algemene richtlijnen

Naast de hieronder vermelde maatregelen gelden de algemene richtlijnen van het RIVM, die in het dagelijks leven gelden. Het is van belang dat deze richtlijnen ook buiten De Hoop nageleefd worden om verdere verspreiding van het coronavirus zoveel mogelijk tegen te gaan.

Maatregelen voor roeiers t/m 18 jaar

- Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf 38 C°);
- Blijf thuis als iemand in je huishouden koorts heeft (vanaf 38 C°) en/of benauwdheidsklachten. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten;
- Blijf thuis als iemand in je huishouden positief getest is op het coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- Meld je tijdig aan voor de training zodat rekening gehouden kan worden met je komst;

- Kom alleen naar De Hoop wanneer er voor jou een training gepland staat;
- Kom alleen of kom met maximaal 1 ouder/verzorger;
- Kom zoveel mogelijk zelf en op eigen gelegenheid naar De Hoop, vermijd het openbaar vervoer;
- Kom in je roeikleding naar De Hoop. De kleedkamers zijn gesloten;
- Zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest (de toiletten in de kleedkamers zijn beperkt toegankelijk);
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training naar De Hoop en wacht bij het rode hek tot je te horen krijgt dat je het vlot mag betreden;
- Volg altijd de aanwijzingen op van de jeugdcoördinator, hoofdcoach junioren, jeugdcommissie, instructeurs en bestuursleden;
- Roeiers van 13 t/m 18 jaar moeten 1,5 meter afstand houden tot alle andere personen (behalve personen uit het eigen huishouden), dus ook tot instructeurs en andere roeiers. Bij roeiers t/m 12 jaar is deze afstandsbeperking onderling niet aan de orde;
- Handels van riemen moeten direct na de trainingssessie gereinigd worden met water en vervolgens met alcohol;
- Neem je eigen bidon gevuld mee om uit te drinken;
- Verlaat De Hoop direct na het roeien.

Maatregelen voor de ouders

- Informeer je kinderen over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en zorg dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding opvolgen;
- Stem met je kind je contactgegevens zoals 06-nummer af;
- Meld je kind(eren) tijdig aan voor de training, zodat rekening kan worden gehouden met de toestroom;
- Breng je kind(eren) alleen naar de sportlocatie wanneer er een training voor je kind(eren) gepland staat;
- Breng je kind(eren) niet naar De Hoop als je kind klachten heeft als neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts;
- Breng je kind(eren) niet naar De Hoop als iemand in je huishouden koorts heeft (vanaf 38 C°) en/ of benauwdheidsklachten. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten laten gaan;
- Breng je kind(eren) niet naar De Hoop als iemand in je huishouden positief getest is op het coronavirus (COVID-19). Omdat je kind tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kan worden, moet je kind thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- Reis alleen met je kind(eren) of kom met personen uit je huishouden;
- Breng je kind(eren) zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar De Hoop, vermijd het openbaar vervoer;
- Als ouder/verzorger/begeleider heb je geen toegang tot De Hoop. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training van je kind(eren);
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training op De Hoop;
- Volg altijd de aanwijzingen op van de jeugdcoördinator, hoofdcoach junioren, jeugdcommissie, instructeurs en bestuursleden;
- Direct na het roeien haalt de ouder/verzorger het kind/de kinderen op van De Hoop. Zorg er voor dat dit moment zo kort mogelijk is en dat het kind/de kinderen niet lang hoeven te wachten.

Aandachtsgebieden

Er zijn verschillende gebieden waar rekening mee moet worden gehouden bij het tegengaan van de verspreiding van het coronavirus. Voor al deze gebieden blijft de maatregel 1,5 meter afstand houden van kracht en moeten de hygiënemaatregelen nageleefd worden. De handvatten voor het handhaven van de 1,5 meter afstand gelden alleen voor de roeiers ouder dan 12 jaar.

1. Terrein
2. Loodsen
3. Vloten
4. Ergometerruimte en krachtruimte
5. Begeleiders en veiligheid
6. Hulpmiddelen voor het reguleren van capaciteit
7. Hygiëne
8. Handhaving en evaluatie
9. Vervoer van en naar De Hoop
10. Communicatie
11. Richtlijnen RIVM

1. Terrein

- De vloten hebben een totaal oppervlak van 492,5 m². Het aantal personen dat zich tegelijkertijd op de vloten (inclusief deel van beton) mag begeven is gemaximeerd op 20. Als dit maximum bereikt is moet men buiten het hek of op het water wachten totdat er ruimte is.
- Bij het gestelde quotum van 20 roeiers komt het aantal vierkante meter per roeier uit op bijna 25 m². Dit ligt ruim boven de door de KNRB voorgestelde 15 m² en de voor winkels geldende norm van 10 m².
- Bij de ingang van De Hoop, bij het rode hek en aan de binnenkant van de loodsdeuren zijn posters opgehangen, waarop het tegengaan van de verspreiding van het coronavirus en de RIVM-maatregelen duidelijk worden aangeven.
- Tijdens de roei-instructie is het rode hek geopend. Roeiers moeten bij het hek (13 jaar en ouder op 1,5 meter afstand) te wachten tot zij bericht krijgen dat ze het vlot kunnen betreden.
- Bij een dicht hek wacht men totdat het door een bevoegd persoon wordt geopend.
- Wedstrijdjuniores kunnen de vereniging via de hoofdingang betreden en moeten direct doorlopen naar de loods.
- Sporttassen kunnen op enige afstand van elkaar worden neergelegd in loods 1 (waar de achten liggen)
- Het is niet toegestaan de bovenverdieping van De Hoop (kleine en grote sociëteit, krachthok, toiletten) te betreden.

2. Loodsen

- De Hoop heeft 4 loodsdelen. De meeste skiffs liggen in loods 4; een aantal ligt in loods 3 en 2.
- Er zijn 5 C1-boten en 9 skiffs in de gewichtsklasse 50-60 kg.
- Om de 1,5 meter afstand te kunnen garanderen, mogen maximaal 2 personen zich tegelijkertijd in een loods begeven. Een skiff kan met twee personen naar buiten of binnen getild worden.
- In de loodsen zijn voldoende schoonmaakartikelen aanwezig. Deze worden regelmatig door bootman Kevin aangevuld.

3. Vloten

- Er wordt gewerkt met een vertrek-vlot (het zijvlot en het vlot haaks op de wal) en een aankomst-vlot (het tweezijdige vlot parallel aan de wal). Een grens tussen de twee wordt aangegeven.
- Bij het in het water leggen van de boot en het uit het water halen van de boot moet te allen tijde 1,5 meter afstand van elkaar worden gehouden.
- De boten kunnen op het aankomst-vlot worden schoongemaakt. De schoonmaak van de riemen vindt plaats bij het rode hek.
- Let er bij het in- en uitlopen van de loods op dat de looproute vrij is en er geen 'tegenliggers' zijn. Leden die een boot naar buiten dragen hebben voorrang.

4. Ergometerruimte en krachtruimte

- De ergometerruimte/krachtruimte is een binnensportfaciliteit en is in stadium 1 niet toegankelijk voor roeiers.

5. Begeleiders en veiligheid

- Het aantal begeleiders/instructeurs, ouder dan 18 jaar, dat op het terrein en in de loodsen aanwezig zijn, wordt zoveel mogelijk beperkt. Wedstrijdjuniores wordt gevraagd om mee te helpen met de instructie. Alle begeleiders dienen 1,5 meter afstand van anderen te houden.
- Een begeleider ouder dan 12 jaar mag een ploeg sturen. Bij voorkeur worden andere jeugdleden hiervoor ingezet.
- De EHBO-does, AED en brandblusser bevinden zich in loods 4. De brandblusser bevindt zich achterin de loods.
- In het geval dat iemand omslaat is een warme douche en/of droge kleding beschikbaar.

6. Hulpmiddelen voor het reguleren van capaciteit

- De Hoop telt momenteel 96 jeugdleden, waaronder 12 wedstrijdjuniores. De andere roeiers vallen onder de roei-instructie (in totaal 84, waarvan 16 roeiers t/m 12 jaar).
- De roei-instructie vindt plaats op woensdag van 15:45-20:00 en op zaterdag van 8:45-13:00. Op deze twee dagen wordt de instructiegroep door de jeugdcoördinator opgedeeld in vier groepen (in plaats van twee) om zo voor spreiding te zorgen.
- De wedstrijdjuniores trainen in twee groepen op dinsdag en donderdag van 16:30-19:30 en op zondag van 8:30-11:30.
- Het rode hek en de deuren naar de kleedkamers zullen opengezet worden, zodat ze zo min aangeraakt hoeven te worden.

7. Hygiëne

- Bij de ingang van De Hoop staan reinigingsmiddelen om bij binnenkomst direct de handen te reinigen.
- De toiletten in de kleedkamers zijn toegankelijk en worden regelmatig door het schoonmaakbedrijf gereinigd. Hierbij wordt ook aandacht besteed aan deurknoppen.
- De roeier is thuis omgekleed en vertrekt na het roeien in dezelfde roeikledij. Eventuele extra kleding kan in een herkenbare tas in de loods gelegd worden voorafgaand aan het roeien.
- Warming-up en cooling-down doet de roeier thuis.

8. Handhaving en evaluatie

- Het bestuur heeft Monique van Schendelen, commissaris club (club@karzvdehoop.nl), aangesteld als corona-contactpersoon. Zij is aanspreekpunt voor eventuele vragen.

- Er vindt periodiek een evaluatie plaats tussen de betrokkenen om bij te sturen waar nodig. Als dit leidt tot aanpassingen in het protocol, zal hierover gecommuniceerd worden.
- Roeiers en begeleiders kunnen elkaar aanspreken op het handhaven van de 1,5 meter afstand.

9. Vervoer van en naar De Hoop

- Vermijd het gebruik van het openbaar vervoer.
- Veel leden komen met de fiets naar De Hoop. Bij het wegzetten en pakken van de fiets dient rekening te worden gehouden met de 1,5 meter afstand.
- Ouders/verzorgers die hun kinderen komen afzetten of ophalen moeten buiten het hek op 1,5 meter afstand van elkaar wachten.

10. Communicatie

- Het bestuur maakt de protocollen, voorwaarden en de [RIVM-richtlijnen](#) bekend op de website en informeert de leden via een mailing en/of nieuwsbrief.
- Posters met informatie worden op duidelijke plekken opgehangen.
- Het bestuur zorgt voor updates naar de leden over hoe de maatregelen uitwerken.

11. Richtlijnen RIVM

Roeiers dienen zich te houden aan de algemene richtlijnen van het [RIVM](#), te weten:

- Houd 1,5m afstand (2 armlengtes) van anderen.
- Was je handen met virusdodende handzeep, of zorg voor schone handen door middel van virusdodende handgel (>70%). Klik [hier](#) voor geschikte middelen.
- Schud geen handen.
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.
- Gebruik papieren zakdoekjes om je neus te snuiten en gooi deze daarna weg.
- Blijf thuis als je, of een van je huisgenoten, verkoudheidsklachten hebt.