

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

## Protocol Roeien 'KNRB Stadium 2' (volwassenen)

Versie 1 (10-05-2020)

### Samenvatting

Het kabinet heeft op 6 mei 2020 bekend gemaakt dat georganiseerd sporten in de buitenlucht (naast jongeren tot en met 18 jaar) vanaf 11 mei ook weer is toegestaan voor roeiers van 19 jaar en ouder. De KNRB beschrijft dit als de overgang van 'Stadium 1' naar 'Stadium 2'. Net als voor jeugd van 13 t/m 18 jaar geldt daarbij de voorwaarde dat onderling 1,5 meter afstand moet worden gehouden. De Hoop heeft met het starten van de activiteiten voor de jeugd reeds ervaring opgedaan met roeien in coronatijd en geconstateerd dat dit goed functioneert. De verruiming van de roeimogelijkheden zal stapsgewijs plaatsvinden; met ingang van 11 mei is het mogelijk om in eenpersoonsboten (skiff en C1) te roeien. Dit protocol beschrijft de maatregelen om het roeien voor leden van 19 jaar en ouder binnen de huidige richtlijnen van het RIVM, het NOC\*NSF, de KNRB en de gemeente met ingang van 11 mei mogelijk te maken.

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

### Uitgangspunten

- Roeiers van 19 jaar en ouder mogen roeien in eenpersoonsboten (skiff en C1);
- De grote en kleine sociëteit zijn gesloten;
- De ergometerruimte/krachtruimte is gesloten;
- De kleedkamers zijn gesloten (m.u.v. de toiletten en kluisjes);
- De Hoop zal regelmatig dit protocol 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 van 19 jaar en ouder

- 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;
- Kom alleen naar De Hoop wanneer je een boot hebt afgeschreven; als je toch niet kunt komen roeien, annuleer dan je afschrijving;
- Was je handen met water en zeep voor en na bezoek aan de sportvereniging;
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar De Hoop, vermijd het openbaar vervoer;

- Kom in roeikleding naar De Hoop en douche thuis;
- Neem je bidon gevuld mee om uit te drinken;
- Houd er rekening mee dat de toiletten in de kleedkamers beperkt toegankelijk zijn;
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor het begintijdstip waarop je de boot hebt afgeschreven naar De Hoop en wacht in een vrij loodsdeel (max. 2 personen per loodsdeel) tot er gelegenheid is om de boot te pakken en het vlot te betreden;
- Was je handen bij de kraan op het vlot;
- Roeiers moeten 1,5 meter afstand houden tot alle andere personen (behalve personen uit het eigen huishouden), dus ook tot instructeurs en andere roeiers;
- Handels van riemen moeten direct na de trainingssessie worden gereinigd met water en vervolgens met alcohol;
- Verlaat De Hoop direct na het roeien.

## 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.

1. Terrein
2. Loodsen
3. Vlotten
4. Ergometerruimte en krachtruimte
5. 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

- Er kunnen maximaal 6 roeiers per half uur een skiff of C1-boot afschrijven. Wegens de 1,5 meter afstand zal er soms op elkaar gewacht moeten worden (in de loods, op het vlot, op het water). De hygiëne regels (zoals schoonmaak hendels) kost eveneens extra tijd. Reken daarom bij het afschrijven van een boot op een half uur extra. Wil je 1 uur of 1,5 uur het water op, schrijf de boot dan respectievelijk voor 1,5 uur of 2 uur af. Annuleer je afschrijving wanneer je toch niet in staat bent om te roeien. Dan heeft een ander hier plezier van;
- Om de aantallen te bewaken, moeten leden met een eigen boot een 'Eigen boot' afschrijven;
- 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.
- Roeiers kunnen de vereniging via de hoofdingang betreden en moeten direct doorlopen naar de loods.
- Roeiers moeten in een leeg loodsdeel wachten tot de mogelijkheid dat zij met handhaving van 1,5 meter afstand tot anderen, de afgeschreven boot kunnen pakken en het vlot kunnen betreden.
- Sporttassen kunnen worden neergelegd in loods 1 (waar de achten liggen).
- Bij vertrek kan men via loods 1 en de deur achter in loods 1 via de hal de vereniging verlaten.

- 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 loods 2.
- Er zijn 5 C1-boten en 20 skiffs beschikbaar als afschrijfboot. Een boot moet tevoren worden afgeschreven in het systeem.
- Om de 1,5 meter afstand te kunnen garanderen, mogen maximaal 2 personen zich tegelijkertijd in een loodsdeel begeven. Een skiff kan met twee personen naar buiten of binnen getild worden.
- In de loodsden zijn voldoende schoonmaakartikelen aanwezig. Deze worden regelmatig door bootsman 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 2 niet toegankelijk voor roeiers.

## 5. Veiligheid

- De EHBO-does, AED en brandblusser bevinden zich in loods 4. De brandblusser bevindt zich achterin de loods.
- Alleen in het geval dat iemand omslaat is een warme douche beschikbaar. Ook is er droge kleding.

## 6. Hulpmiddelen voor het reguleren van capaciteit

- Houd er rekening mee dat de roei-instructie van de jeugd plaatsvindt op woensdag van 14:30-19:30 en op zaterdag van 9:30-14:30. Schrijf in deze periodes geen boot af.
- De deuren naar de kleedkamers zullen dagelijks opengezet worden, zodat de deuren 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 de schoonmaker 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 loods 1 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@karzvdewoop.nl](mailto:club@karzvdewoop.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 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.

## 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 zijn 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 anti-bacteriële handzeep, of zorg voor schone handen door middel van anti-bacteriële handgel (>70%). Klik [hier](#) voor geschikte middelen;
- Schud geen handen;
- Vermijd het aanraken van je gezicht;
- 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;
- Gebruik eventueel een mondkapje.