

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

## Protocol roeien volwassenen

Versie (01-06-2020)

### Samenvatting

Met ingang van dinsdag 2 juni mogen leden die deel uitmaken van hetzelfde huishouden samen roeien in een (dubbel-)twee. Voorlopig is dat alleen voorbehouden aan deze groep volwassenen, omdat zij onderling geen 1,5 meter afstand hoeven te houden. Alle overige roeiers (iedereen ouder dan 18 jaar) mogen nog steeds alleen in een eenpersoonsboot roeien.

Het kabinet had op 6 mei 2020 al bekend gemaakt dat georganiseerd sporten in de buitenlucht vanaf 11 mei niet alleen voor jongeren tot en met 18 jaar, maar ook weer voor roeiers van 19 jaar en ouder was toegestaan. Net als voor de jeugd van 13 t/m 18 jaar gold en geldt daarbij de voorwaarde dat onderling 1,5 meter afstand moet worden gehouden.

De verruiming van de roeimogelijkheden vindt stapsgewijs plaats. Met ingang van 11 mei werd het mogelijk voor volwassenen om in eenpersoonsboten (skiff en C1) te roeien. Met ingang van 2 juni mogen leden uit eenzelfde huishouden samen in een (dubbel-)twee 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 mogelijk te maken. 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);
- Roeiers die deel uitmaken van hetzelfde huishouden mogen samen roeien in een (dubbel)twee;
- 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 worden nageleefd 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 met zeep 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; hetzelfde geldt voor het bankje, de schoenen en het voetenbord;
- 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 worden nageleefd.

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, C1-boot of (dubbel)twee 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 handels, bankje en voetenbord) kosten 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 aangegeven. Op het vlot en de looplijnen in de loods zijn stickers om te attenderen op het houden van 1,5 meter afstand aangebracht.
- Roeiers kunnen de vereniging via de hoofdingang betreden en moeten direct doorlopen naar de loods.

- Roeiers moeten in een leeg loodsdeel wachten (max. 2 personen per loodsdeel) 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 skiff en de tweeën liggen in loods 3 en loods 2.
- Er zijn 5 C1-boten, 20 skiffs, 2 tweezonders, 4 C2x- en 8 dubbeltweeën beschikbaar als afschrijfboot. Een boot moet van tevoren worden afgeschreven in het afschrijfsysteem.
- Om de 1,5 meter afstand te kunnen garanderen, mogen maximaal 2 personen zich tegelijkertijd in een loodsdeel begeven. Een skiff of een (dubbel)twee 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. Vlotten

- 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).
- 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, bij voorkeur door de boot eerst af te spuiten en daarna te drogen. 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 nu nog niet toegankelijk voor roeiers.

## 5. Veiligheid

- De EHBO-doos, 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@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 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 moet rekening 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 1,5 meter 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.