

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

## Protocol roeien volwassenen

Versie 05-07-2020

### Samenvatting

De verruiming van de roeimogelijkheden vindt stapsgewijs plaats. Dit protocol bevat de wijzigingen die volgen uit het besluit van de regering op 24 juni dat alle restricties voor het binnen en buiten sporten niet meer gelden per 1 juli. Dat komt op het volgende neer:

- Per 1 juli is roeien weer mogelijk voor alle leeftijden en boottypes;
- Sportkantines mogen per 1 juli weer geopend zijn; zie voor de voorwaarden voor opening van de ruimten in het verenigingsgebouw het aparte protocol De l'espoir, sociëteit en terras op deze site;
- Per 1 juli mag er weer getraind worden in de ergometerruimte.
- Per 1 juli zijn wedstrijden en evenementen, zowel binnen als buiten, weer toegestaan. Daarbij mag ook publiek (op 1,5 meter) aanwezig zijn.

**Belangrijke voorwaarde voor deze versoepelingen is dat de 1,5 meter afstand-regel voor en na het roeien wordt gehandhaafd. Bij het trainen in de ergometerruimte geldt de 1,5 meter afstand-regel ook tijdens de training.**

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.

### Overzicht van eerdere versoepelingen

Sinds 15 juni mochten kleedkamers en doucheruimtes in beperkte mate in gebruik worden genomen.

Sinds dinsdag 2 juni mochten leden die deel uitmaken van hetzelfde huishouden samen roeien in een (dubbel-)twee. Dat was 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) mochten nog steeds alleen in een eenpersoonsboot roeien.

Met ingang van 11 mei werd het mogelijk voor volwassenen om in eenpersoonsboten (skiff en C1) te 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 daarbij de voorwaarde dat onderling 1,5 meter afstand moest worden gehouden.

### Uitgangspunten

- 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 thuisblijven 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 bij voorkeur 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. 1 ploeg met 1 coach 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 zodra er geen contact meer is met de boot 1,5 meter afstand houden tot alle andere personen (behalve personen uit het eigen huishouden);
- 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, tenzij een bezoek wordt gebracht aan de sociëteit of het terras van De Hoop.

## 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. Sociëteit en terras
3. Loodsen
4. Vloten
5. Kleedkamers en douches
6. Ergometerruimte en krachtruimte
7. Veiligheid
8. Hulpmiddelen voor het reguleren van capaciteit
9. Hygiëne
10. Handhaving en evaluatie
11. Vervoer van en naar De Hoop
12. Communicatie
13. Richtlijnen RIVM

### 1. Terrein

- 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 zijn aangegeven. Op het vlot en de looplijnen in de loods zijn stickers aangebracht om te attenderen op het houden van 1,5 meter afstand.

- Er kunnen per 15 minuten maximaal vijf boten worden afgeschreven met een maximum van 15 roeiers in totaal. Dit om het aantal personen op het vlot te maximeren op 20 personen. Het afschrijfsysteem is hierop aangepast. Vanaf 8 juli vervalt het tijdelijke aparte afschrijfsysteem voor meerpersoonsboten.
- Wegens de 1,5 meter afstand zal er soms op elkaar gewacht moeten worden (in de loods, op het vlot, op het water). Het leggen van de boot bij het vertrekvlot en de hygiëne-regels (zoals schoonmaak handels, bankje en voetenbord) kosten extra tijd. Reserveer bij de afschrijving een half uur extra voor wachttijd en schoonmaak. Aan het eind van de gereserveerde tijd moet de boot weer in de loods liggen en moeten de riemen zijn schoongemaakt.
- 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.
- Roeiers kunnen de vereniging via de hoofdingang betreden en moeten direct doorlopen naar de loods.
- Roeiers moeten in een leeg loodsdeel wachten (max. 1 ploeg met 1 coach per loodsdeel) tot de mogelijkheid dat zij (zo veel mogelijk met handhaving van 1,5 meter afstand tot anderen), de afgeschreven boot kunnen pakken en het vlot kunnen betreden.
- Bij vertrek kan men via loods 1 en de deur achter in loods 1 via de hal de vereniging verlaten.
- Wanneer een ploeg niet in staat is om binnen 10 minuten voor of na de afschrijftijd te vertrekken, vervalt de afschrijving van de boot en moet de ploeg een nieuwe afschrijving op een ander tijdstip maken.

## 2. Sociëteit en terras

- Voor de sociëteit en het terras is een apart protocol opgesteld. Deze is te vinden op de website.

## 3. Loodsen

- Er kunnen per 15 minuten maximaal vijf boten worden afgeschreven met een maximum van in totaal 15 roeiers. Dit om het aantal personen op het vlot te maximeren op 20 personen. Het afschrijfsysteem is hierop aangepast. Vanaf 8 juli vervalt het aparte afschrijfsysteem voor grotere boten.
- In de loods en loodsen zijn voldoende schoonmaakartikelen aanwezig. Deze worden regelmatig door bootman Kevin aangevuld.

## 4. Vlotten

- Indien beschikbaar zal op drukke tijden (zaterdag- en zondagochtend) een coördinator aanwezig zijn om toezicht te houden op de gang van zaken op het vlot.
- Er mogen zich maximaal 20 personen tegelijkertijd op het vlot bevinden. Zo nodig moeten aankomende ploegen op het water wachten.
- 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 boot die aankomt bij het aankomst-vlot en die aansluitend door een andere ploeg is afgeschreven, moet uit het water worden gehaald en na reiniging van onderdelen en handels bij het vertrekvlot weer in het water worden gelegd.
- Er mag tegelijkertijd slechts één acht aan de vertrekvlotten liggen en slechts één acht aan het aankomst-vlot.

- De boten kunnen op het aankomstvlot 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.
- Boten dienen snel te vertrekken (stellen op het water) en bij terugkomst snel uit het water te worden gehaald.

## 5. Kleedkamers en douches

- De kleedkamers en douches zijn beperkt geopend. De toiletten zijn toegankelijk.
- Er mogen maximaal 4 personen in de kleedruimten aanwezig zijn, van wie er maximaal 2 tegelijk van de douches gebruik mogen maken.
- Douche bij voorkeur thuis. Het is toegestaan om je in roeikleding in de sociëteit of op het terras te begeven.
- Houd rekening met elkaar en maak ruimte voor elkaar bij het passeren.
- Vriendelijk verzoek om kort te douchen en snel om te kleden, zodat zo veel mogelijk leden gebruik kunnen maken van de kleed- en doucheruimte.
- De deur van de kleedkamer blijft open (in verband met ventilatie).

## 6. Ergometerruimte en krachtruimte

- De ergometerruimte/krachtruimte kan per 1 juli worden gebruikt, zij het onder de voorwaarde dat gebruikers 1,5 meter afstand tot elkaar houden.
- De lucht in de ergometerruimte wordt verversd via een ventilatiesysteem.
- Bij gebruik van de ruimte moeten alle ramen open gezet worden.
- Bij de ingang van de ergometerruimte en bij de wastafel zijn desinfectiemiddelen aanwezig. Gebruikers van de ruimte moeten voor en na gebruik hun handen en de ergometer/spinningfiets/fitnessapparaat reinigen.
- Een plek in de ergometerruimte moet vooraf worden afgeschreven. Er kunnen maximaal 5 personen tegelijkertijd een trainingsplek afschrijven.
- Er mogen zich maximaal 9 personen tegelijkertijd in de trainingsruimte bevinden.
- Eventueel aanwezige coaches mogen op rustige wijze aanwijzingen geven (niet schreeuwen). Zij dienen in de ruimte een mondkapje te dragen.

## 7. Veiligheid

- De EHBO-does, AED en brandblusser bevinden zich in loods 4. De brandblusser bevindt zich achterin de loods.
- Bij gestuurde boten wordt de stuurman/-vrouw geadviseerd een mondkapje te dragen. Instructies dienen op rustige wijze te worden gegeven (niet schreeuwen).

## 8. Hulpmiddelen voor het reguleren van capaciteit

- Houd er rekening mee dat de roei-instructie van de jeugd plaatsvindt op woensdag van 14.30-18.30 en op zaterdag van 11.30-14.30.
- De deuren naar de kleedkamers zullen dagelijks worden opengezet, zodat ze zo min aangeraakt hoeven te worden.

## 9. Hygiëne

- Op strategische plaatsen in het gebouw staan reinigingsmiddelen om de handen en het gebruikte materiaal te reinigen.

- De toiletten, kleedkamers en douches zijn beperkt toegankelijk en worden regelmatig door de schoonmaker gereinigd. Dat geldt ook voor de ergometerruimte.
- De roeier is bij voorkeur thuis omgekleed (en vertrekt na het roeien in dezelfde roeikledij).
- Warming-up en cooling-down doet de roeier bij voorkeur thuis.

## 10. Handhaving en evaluatie

- Het bestuur heeft Monique van Schendelen, commissaris club ([club@karzvdehoop.nl](mailto: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.

## 11. 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.
- Gebruik een mondkapje wanneer je met personen buiten je huishouden in één vervoermiddel van of naar de roeivereniging komt.

## 12. 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.

## 13. Richtlijnen RIVM

Leden 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.