

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

Protocol roeien volwassenen

Versie 23-5-2021

Samenvatting

Op dinsdag 11 mei is (onder voorbehoud) een versoepeling van de maatregelen afgekondigd. Tevens ziet het bestuur ruimte om te roeien in meerpersoonsboten (m.u.v. 6+ en 8+) toe te staan. Met ingang van woensdag 19 mei gelden op De Hoop de volgende richtlijnen:

- Roeiers t/m 26 jaar mogen roeien in alle boottypen.
- Roeiers t/m 26 jaar kunnen bij [commissaris materieel](#) en [commissaris wedstrijdroeien](#) een aanvraag indienen om (met andere leden t/m 26 jaar, inclusief stuur) in een 6 of een 8 te varen. Dien de aanvraag ruim op tijd in (ruim 24 uur voordat je een boot wil afschrijven in het afschrijfsysteem), zodat er voldoende tijd is om de boot voor de geplande training vrij te geven. Graag bij de aanvraag van de boot tevens de namen van de roeiers en stuur vermelden.
- Roeiers vanaf 27 jaar mogen met ingang van 23 mei roeien in meerpersoonsboten met uitzondering van de 6+ en de 8+;
- Bij gestuurde nummers draagt de instructeur/stuur een mondkapje (indien de slagplek vrij blijft is dit niet nodig).
- Alle roeiers moeten buiten de boot (m.u.v. het tillen) wel 1,5 meter afstand houden;
- Roeiwedstrijden en evenementen zijn niet toegestaan;
- Met ingang van 19 mei mag er weer getraind worden in de ergometerruimte;
- De grote en kleine sociëteit zijn gesloten;
- Terrassen van sportkantine mogen per 19 mei weer open; zie voor de voorwaarden voor opening van het terras het aparte protocol De l'Espoir, sociëteit en terras op deze site;
- Kleedkamers en douches zijn gesloten;
- Toiletten en veiligheidsvoorzieningen (kluisjes) zijn toegankelijk;
- Het advies is om binnen een mondkapje te dragen (dit hoeft niet tijdens het sporten).

Belangrijk blijft dat de 1,5 meter afstand-regel te allen tijde wordt gehandhaafd.

Dit protocol beschrijft onder welke voorwaarden leden van 18 jaar en ouder binnen de huidige richtlijnen van het RIVM, het NOC*NSF, de KNRB, veiligheidsregio Amsterdam-Amstelland en de gemeente kunnen roeien. Hierbij staat veiligheid voorop en is het van belang dat iedereen zich aan de regels in dit protocol houdt.

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](#), [veiligheidsregio Amsterdam-Amstelland](#) 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 18 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 10 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot 10 dagen na het laatste contact;
- Kom alleen naar De Hoop wanneer je een boot hebt afgeschreven; als je toch niet kunt komen, 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 kleedkamers alleen toegankelijk zijn voor gebruik van de toiletten en kluisjes;
- 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. 4 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 te allen tijde 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;
- Verlaat De Hoop direct na de training, **tenzij een bezoek wordt gebracht aan 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. Vlotten
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 negen 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 ingesteld.
- 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.
- Tassen kunnen neergelegd worden in loods 1. Neem geen waardevolle spullen mee of leg deze in een kluisje.
- Roeiers moeten in een leeg loodsdeel wachten (max. 5 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. Let op: er mogen maximaal 20 personen tegelijk op het vlot.
- Bij vertrek kan men via loods 1 en de deur achter in loods 1 via de hal de vereniging verlaten.
- Wanneer men niet in staat is om binnen 10 minuten voor of na de afschrijftijd te vertrekken, vervalt de afschrijving van de boot en moet men 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 negen 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 ingesteld.
- In de loods en zijn voldoende schoonmaakartikelen aanwezig. Deze worden regelmatig door bootman Kevin aangevuld.

4. Vloten

- 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 terugkomende roeiers 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

aankomstvlot en die aansluitend door een ander is afgeschreven, moet uit het water worden gehaald en na reiniging van onderdelen en handels bij het vertrekvlot weer in het water worden gelegd.

- 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 douches zijn gesloten. Neem warme kleding mee voor na de training.
- De toiletten en kluisjes in de kleedkamers zijn toegankelijk.
- Er mogen maximaal 4 personen in de kleedkamers aanwezig zijn om spullen in de kluisjes te doen of eruit te halen of de toiletten te gebruiken. Blijf niet praten en ga direct weer naar boven.
- Houd rekening met elkaar en maak ruimte voor elkaar bij het passeren.
- De deur van de kleedkamer blijft open (in verband met ventilatie).

6. Ergometerruimte en krachtruimte

- De ergometerruimte/krachtruimte kan per 19 mei 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 opengezet 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 8 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.

8. Hulpmiddelen voor het reguleren van capaciteit

- Houd er rekening mee dat de roei-instructie van de jeugd plaatsvindt op woensdag van 15.30 tot 18.15 uur en op zaterdag van 12.00 tot 14.30 uur.
- De deuren naar de loods en 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 en kleedkamers zijn beperkt toegankelijk en worden regelmatig door de schoonmaker gereinigd.
- De roeier is 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), 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.
- Leden wordt gevraagd elkaar aan te spreken 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 zelf, of een van je huisgenoten, verkoudheidsklachten hebt;
- Gebruik eventueel een mondkapje.