

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

Protocol roeien volwassenen

Versie 2-6-2021

Samenvatting

Op vrijdag 28 mei is een versoepeling van de maatregelen afgekondigd. Met ingang van zaterdag 5 juni gelden op De Hoop de volgende richtlijnen:

- Roeiers mogen roeien in alle boottypen.
- Alle roeiers moeten buiten de boot (m.u.v. het tillen) wel 1,5 meter afstand houden;
- Roeiwedstrijden zijn alleen toegestaan voor junioren (zonder publiek);
- Het is voor roeiers vanaf 18 jaar alleen toegestaan om onderlinge trainingswedstrijdjes te verroeien met andere Hoopleden;
- Met ingang van 19 mei mag er weer getraind worden in de ergometerruimte (op 1,5 meter afstand, tenzij dit niet lukt tijdens de sportbeoefening);
- De grote en kleine sociëteit en het terras mogen open tot 22.00 uur. Een vaste zitplaats aan een tafel is verplicht. Zie voor de voorwaarden het aparte protocol De l'espoir, sociëteit en terras op de site;
- Kleedkamers en douches zijn beperkt open (max 7 pers. in de kleedkamers: 4 in de kleedruimte, 2 onder de douche, 1 voor kluisje of toilet);
- Draag indien gewenst een mondkapje.

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;
- De richtlijnen van De Hoop zijn opgesteld op basis van 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 niet eerder dan 10 minuten voor het begintijdstip waarop je de boot hebt afgeschreven naar De Hoop en wacht in een vrij loodsdeel (max. 9 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 tijdens het roeien of het tillen van de boot);
- 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 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. 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.
- Roeiers moeten in een leeg loodsdeel wachten (max. 1 ploeg met 1 coach 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 maximaliseren op 20 personen. Het afschrijfsysteem is hierop ingesteld.
- In de loodsen zijn voldoende schoonmaakartikelen aanwezig. Deze worden regelmatig door bootsman 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 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 aankomst-vlot en die aansluitend door een ander is afgeschreven, moet uit het water worden gehaald en na reiniging van onderdelen en handels bij het vertrek-vlot 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 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.
- 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 kleedkamers aanwezig zijn en daarnaast mag een maximum van twee personen tegelijk gebruik van de douches maken. Verder mag één persoon de kleedkamer betreden uitsluitend om zijn of haar kastje te gebruiken en de kleedkamer daarna direct te verlaten.
- 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 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 dragen bij voorkeur een mondkapje.

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, kleedkamers en douches zijn beperkt toegankelijk en worden regelmatig door de schoonmaker gereinigd.
- 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@karzvedehoop.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 indien verzocht of gewenst een mondkapje.