

# COVID-19

## ERV Beatrix – Verenigingsprotocol vanaf 16 maart 2021

### Uitgangspunt: de roeimogelijkheden volgens de richtlijnen van de KNRB en RIVM

Vanaf 16 maart is er weer een kleine verruiming in het roeien. Leden van 27 jaar en ouder mogen met roeiers op roeiplek 1 en 3 en een stuur in de C4+ roeien en op roeiplek 1 en een stuur in de C2+. In de C3 mag door 2 leden uit 1 huishouden worden geroeid op roeiplaats 1 en 2, de stuur mag dan een lid zijn uit een ander huishouden. In voornoemde situaties draagt de stuur een mondkapje. Het roeien van leden uit 1 huishouding in een meermansboot is toegestaan tot een maximum van 4 personen. Leden uit 1 huishouden moeten in de Beatrix database op 1 adres geadministreerd zijn. Leden tot en met 26 jaar mogen in alle meermansboten roeien waarvoor ze bevoegd zijn. Er mag niet getraind worden in een binnenruimte, niet ergometeren of krachttraining betekent dat voor ons. De boten mogen uit de loods gehaald worden maar hierbij de dringende oproep afstand te houden. Geef elkaar de ruimte en maak je boot buiten schoon als het druk is.

### Veiligheid voorop. Voorkom verspreiding van COVID-19 met gezond verstand, hygiëne en 1,5m afstand

Bij drukte, zichtbaar in het afschrijfboek, vragen wij een ander tijdstip te kiezen om te gaan roeien. Voor leden in de risicogroep benadrukken we dit met klem.

#### Het houden van afstand is een verantwoordelijkheid van ons allemaal!

De basis waar we als vereniging van uit willen gaan zijn solidariteit en eigen verantwoordelijkheid. Veiligheid gaat boven alles. Veiligheid om verspreiding van Covid-19 te voorkomen en ook de veiligheid van alle roeiers op het water en van ons materiaal. Gebruik je gezonde verstand en blijf alert!

Bereid je goed voor en volg de volgende stappen:

- Kom alvast omgekleed in je sportkleden naar de vereniging. De kleedkamers zijn niet open, behoudens noodgevallen (een nat pak). Toiletten zijn wel toegankelijk maar gebruik die zo min mogelijk.
- Was eerst je handen met water en zeep als je aankomt bij de loods. Dat kan meteen rechts bij de ingang. De coaches/instructeurs wassen hun handen ook bij terugkomst na het coachen.
- Je tas kun je kwijt op de bankjes meteen links.
- Draag in de loods een mondkapje.
- De kluisjes zijn beschikbaar. Het schoonmaken van de sleutel en het kluisje is een verantwoordelijkheid van de gebruiker. Indien je dat wenst maak je schoon als je het kluisje gaat gebruiken.
- Houd 1,5 m afstand tot elkaar
  - Wacht je op iemand? Blijf dan buiten wachten en houd daarbij voldoende afstand tot elkaar.

# COVID-19

- Let erop dat je elkaar niet passeert in de doorgang tussen loods en ingang. Wil je naar binnen en komen er net mensen naar buiten blijf dan even wachten en omgekeerd.
- Let erop dat je in de loods zelf en bij de rekken met de riemen voldoende afstand houdt, wacht op elkaar.
- Je fiets parkeren kan op de gebruikelijke plekken, geef daarbij ruimte aan elkaar en let erop dat je elkaar op voldoende afstand passeert.
- Na het roeien wordt het materiaal goed gereinigd:
  - Riemen: De handles maak je schoon met het sopje en doekje die je klaarmaakt voor de boot. Daarna hang je je riem in het rek en maak je de steel op dezelfde manier schoon.
  - Boot: de boot leg je in een singel en maak je schoon met een sopje en een geel doekje. Naast het gewone schoonmaken denk je hierbij goed aan het schoonmaken van de dollen, de klipjes van het voetenboord, de boordrand, rondom de boegbal en mogelijke andere contactpunten. Het gele doekje gaat na gebruik in de was. Op drukke momenten zoek je de ruimte op om schoon te maken dat is bij voorkeur buiten. Ben jij de laatste die van het water komt? Zet dan even de wasmachine aan. Kom je als 1<sup>e</sup> op de loods, hang de was dan ook even op.
- Stelregel is, zo snel mogelijk naar huis na de training, blijf niet hangen.
- 't Spantje is gesloten, er vindt wel een renovatie plaats.

Het afschrijven van de boten doe je zelf, voor beginners en instructie worden hierover afspraken gemaakt. Het uitgangspunt is: 1,5 meter afstand moet kunnen worden gehouden buiten de boot.

- Je schrijft een boot af zoals je gewend bent van voor de Corona tijd.
- Mocht je zien dat het te druk wordt dan zoek je naar een rustiger tijdstip.
- Probeer de zaterdagochtend met elkaar eerlijk te verdelen.

*Voorbehoud: we gaan kijken of dit werkt en het niet te druk wordt op de vereniging. Wij doen een beroep op een ieders verantwoordelijkheid om te zorgen dat we kunnen blijven roeien zonder tijdslots met inachtneming van de 1,5 meter regel.*

Aan het vlot een **boot overnemen is toegestaan:**

- Degene die de boot overneemt neemt vanuit de loods schoonmaakmiddelen (doekje en sopje) mee naar het grote vlot en attendeert de roeier in de boot om aan het grote vlot aan te leggen.
- Bij aankomst maakt degene die de boot heeft gebruikt daarmee de handles en alle delen van de boot die bij het in- en uitstappen zijn aangeraakt schoon.
- De uitgestapte persoon brengt de schoonmaakmiddelen vervolgens naar binnen.
- Degene die de boot overneemt roeit een stukje stad inwaarts en keert voorbij het kleine vlot.

# COVID-19

## Zorg voor een optimale doorstroom aan de vloten:

- Maximaal 2 boten tegelijk aan het kleine vlot en 4 boten tegelijk aan het grote vlot.
- Bij het inleggen de boot met de vaarrichting stad-in leggen en dan voorbij het kleine vlot keren en aan stuurboordwal de vloten passeren i.v.m. terugkomende roeiers.
- Bij vertrek start met boten aan kleine vlot leggen, daarna grote vlot.
- Bij aanleg start met aanleggen op grote vlot, als daar geen plek meer is naar kleine vlot.
- Afstellen zoveel mogelijk in singels in de loods.

## Gereserveerde tijden voor bepaalde groepen

De tijdslots voeren we vooralsnog niet opnieuw in. Er zijn dus nu ook geen gereserveerde tijden voor bepaalde roeiers. Stelregel is wel dat de vaste momenten dat de junioren roeien in grotere nummers, roeien door senioren in de skiff bij voorkeur gemeden worden. Kijk nu dus ook goed of er meer grotere nummers het water op gaan. Voorkom drukte en kijk in het afschrijfboek.

## Gebruik van SKE

De SKE is gesloten, er wordt niet ge-ergometerd, krachttraining of oefeningen gedaan.

## Instructie voor volwassenen zowel via instructiecommissie als via eigen ploeg

We willen heel graag dat de instructie voor volwassenen kan doorgaan. Een mooie kans ook om iedereen in C1 te leren roeien. Voor het leren roeien in de skiff is het nog te koud. Dat start binnenkort weer.

### 1) Instructie georganiseerd vanuit de instructiecommissie

- Vaste instructie momenten voor beginnersinstructie in C1 aanmelden via [instructiecommissaris@ervbeatrix.nl](mailto:instructiecommissaris@ervbeatrix.nl).
- Er wordt gewerkt met een pool van instructeurs die op basis van hun bevoegdheid instructie geven aan ofwel roeiers in C1 of Volans.
- We maken afspraken met de instructeurs hoe we de 1,5m afstand kunnen bewaken ook voor beginners die nog niet zelfstandig kunnen in- en uitstappen.
- Vanwege het koudere weer is er geen open skiff instructie. Heb je wel de diploma's maar ben je onzeker dan kun je hulp vragen bij de instructiecommissie voor roeien in de skiff via [instructiecommissaris@ervbeatrix.nl](mailto:instructiecommissaris@ervbeatrix.nl)
- De mogelijkheden om weer beperkt in C boten te roeien geeft gelegenheid voor instructie aan beginnende roeiers

### 2) Instructie georganiseerd via het eigen team of op eigen initiatief

- Ploegen met een vaste instructeur/coach die bevoegd is om instructie in C1 te geven mogen die ook inzetten en samen een moment kiezen voor (groep)-instructie.

# COVID-19

- Ken je een bevoegde instructeur en is die bereid om jou 1:1 instructie te geven, dan mag dat ook. Meld het graag even bij de instructiecommissie.
- Twijfel je of iemand bevoegd is als instructeur voor C1 neem dan even contact op met de instructie commissie.
- Alle geldende regels blijven van kracht: als je in bezit bent van scull2+ mag je instructie krijgen in C1/Volans. Als je in bezit bent van scull2 of scull3+ mag je instructie krijgen in een skiff (niet van oktober tot en met maart).
- Kun je nog niet zelfstandig in- en uitstappen dan worden de stappen hoe je veilig met het bewaren van de 1,5m afstand kunt in- en uitstappen met je doorgenomen.