

COVID-19

ERV Beatrix – Verenigingsprotocol vanaf 14 oktober 2020

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

Per 14 oktober 22:00 uur gelden weer nieuwe beperkingen. Er mag door volwassenen (18 jaar en ouder) niet meer geroeid worden in een meermansboot en de kleedkamers gaan dicht. Wij willen het naleven van de 1,5 meter in en rondom de loods benadrukken en adviseren dringend een mondkapje te dragen in de loods. Voor de SKE gelden beperkingen. Er zijn 6 ergometers beschikbaar, let erop dat de ramen open moeten. Omdat de ventilator de lucht alleen circuleert blijft deze uit. Er wordt gekeken naar afzuiging in de SKE. 't Spantje blijft dicht. Om de ergometer capaciteit te vergroten zijn hier 4 ergometers geplaatst die afgeschreven kunnen worden. Kies in de het afschrijfsysteem boven in de balk voor Ergo Spantje. Zet de ramen en de balkondeur open en de ventilatie aan (die voert de lucht af). De hygiëne maatregelen rondom het schoonmaken van handles en boot (contactpunten) blijven van kracht. Vooralsnog voeren we geen tijdslots in. Het roeien van leden uit 1 huishouding in een meermansboot is toegestaan tot een maximum van 4 personen. Deze leden moeten in de Beatrix database op 1 adres geadministreerd zijn.

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

Bij drukte adviseren 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 de spray en papier die klaarstaan voor het riemenrek. 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.
- Stelregel is, zo snel mogelijk naar huis na de training.
- 't Spantje is gesloten. Alleen een paar roeiers van de 2km groep kunnen in 't Spantje zitten tussen 2 trainingen op dezelfde dag. Zij maken geen gebruik van de keuken. Verder zijn er 4 ergometers in 't Spantje die gebruikt kunnen worden, bij gebruik de ramen en balkondeur open en de ventilatie aan. Maak ergometers goed schoon na gebruik.

Het afschrijven van de boten gaat weer als vanouds. 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 (papier en spray) 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. Dit is te zien in het afschrijfboek.

Gebruik van SKE

Er kan worden geergometerd met maximaal 6 personen. Tijdens het ergometeren moeten de ramen open. De ventilator blijft uit, deze circuleert de lucht en kan het virus verspreiden. Er wordt gekeken naar een afzuigsysteem. Er is geen mogelijkheid tot krachttraining of stabiliteitsoefeningen behalve als er alleen junioren onder 18 in de SKE aan het trainen zijn. Maak ergometers goed schoon na gebruik.

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 nu te koud. Dat start weer in het voorjaar. Instructie kan op 2 manieren:

1) Instructie georganiseerd vanuit de instructiecommissie

- Vaste instructie momenten voor beginnersinstructie in C1 aanmelden via 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.

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.
- 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.

COVID-19

- 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.