



## Corona richtlijnen voor roeiers en addendum Ergometer gebruik

---

Dit is een aangepaste versie van het protocol fase 2 dd 14 juni

Bijna terug naar af, helaas het is niet anders. Het roeien in ploegverband is weer opgeschort. Tijdens deze fase is alleen individueel sporten toegestaan d.w.z.:

- **Op het water in uitsluitend de Skiff**, tenzij de roeiers uit één huishouden komen mogen ze met een maximum van vier personen in een boot roeien (incl stuur). Concreet mag er geroeid worden door leden van één huishouden in alle C2, C3, Gladde 2 en de 4 zonder stuur.
- **Ergometer buiten en in de loods op voldoende afstand (>1.5m) van elkaar.**
- **Jeugd tot en met 18 jaar mag nog wel in grotere nummers roeien**

N.B. Een belangrijke wijziging voor het inleggen en uithalen van boten is dat nu het linkerdeel van het vlot gebruikt weer gebruikt kan worden voor het uithalen van de boten. Inmiddels is iedereen gewend aan de routines van handen wassen, inleggen en uithalen en het poetsen van boot en riemen. Er zijn geen \*C\* ondersteuners meer dus spreek af met een roeimaatje voor het dragen van de boten.

Verder maak gebruik van de drijf-vesten nu het weer en het water een stuk kouder is.

Het meest recente protocol is te vinden via de corona pagina op de homepage van onze website [RVdeHertog](#). Met dit protocol bieden we onze roeiers richtlijnen voor het zo veilig mogelijk gebruik van de loods en de boten.

Voor eenieder blijft belangrijk te onthouden dat individueel buitensporten nog mogelijk is, op voorwaarde dat strikt de 1.5 meter regel wordt voldaan.

Uitgangspunt voor het protocol, blijft ieders eigen verantwoordelijkheid met betrekking tot de richtlijnen van het RIVM, zoals het anderhalve meter afstand houden, handen wassen en thuisblijven bij milde klachten.

Doel van het deze richtlijnen is om de kans op overdracht zoveel mogelijk te voorkomen.

Hoe kunnen we hier aan het best voldoen, door:

- **Sprediden:** het roeien zoveel mogelijk te spreiden over verschillende dagen en tijden. De momenten van in-en uitstappen zoveel spreiden. Kijk of je aansluitend een boot over kan nemen, dit scheelt verkeer op het plein.
- **Schoonmaken:** de boten na gebruik niet alleen aan de bovenkant te reinigen, maar ook het binnenwerk, de dollen en de hendels van de



riemen. Je maakt alles schoon met een sopje, waarmee eventuele virussen worden vernietigd.

- **Sluiten:** [De HertogInn en kleedkamers zijn gesloten.](#)  
**Alleen na omslaan kan gebruik gemaakt worden van de douches!**
- Blijf weg als je niet komt roeien. Alleen het toilet op de begane grond is te gebruiken.

Houd je aan de algemene richtlijnen en wacht je moment af, ook als het weer wat tegenzit.

Sleutel bij dit alles is **Spreading over de dag**, niet met z'n allen om 8:30, 10:00 of 19:00 het water op!!

### Algemene afspraken

#### *RIVM Check*

Het protocol van de KNRB schrijft een actieve check voor, op de inmiddels bekende hier onder genoemde RIVM aanbevelingen. Doe dit voordat je gaat roeien.

|   |                       |
|---|-----------------------|
| • <b>Neusverkoudheid ?</b>                | <b>Blijf thuis!</b>   |
| • <b>Hoesten ?</b>                        | <b>Blijf thuis!</b>   |
| • <b>Keelpijn ?</b>                       | <b>Blijf thuis!</b>   |
| • <b>Koorts ?</b>                         | <b>Blijf thuis!</b>   |
| • <b>Huisgenoot koorts ?</b>              | <b>Blijf thuis!</b>   |
| • <b>Heb jij of je huisgenoot corona?</b> | <b>Blijf thuis!</b>   |
| <b>Verergeren je klachten?</b>            | <b>Bel je dokter!</b> |

#### *Gebruik van loods en materiaal*

Er zijn geen \*C\*-ondersteuner meer, dit betekent dat je als roeier ook verantwoordelijk bent voor de gebouw, loods, singels etc. Lees hiervoor de richtlijnen onder de kopjes **Vertek**, **Aanleggen**, en **Schoonmaken** goed na. Met name de volgorde van handelen is hiervoor belangrijk. Niet alleen met het risico voor anderen, maar ook om het risico voor jezelf zoveel mogelijk te beperken.

#### *Toilet*

'Bij voorkeur thuis, maar..' Het mindervaliden toilet op de begane grond,



tegenover het ergometerhok, is beschikbaar. Na de voordeur je handen ontsmetten en voor vertrek je handen goed wassen.

### *Kleedkamers*

De kleedkamers zijn en blijven gesloten! De hele bovenverdieping is niet toegankelijk. Extra meegebrachte kleding kan in de loods worden achtergelaten. Ook de kluisjes boven zijn niet toegankelijk, een beperkt aantal (oude) kluisjes staan in de loods. Maar laat waardevolle spullen thuis, of neem ze mee in de boot. Er is een uitzondering op deze regel. De douches zijn in geval van nood door omgeslagen roeiers.

### *Hygiëne*

Voor loods 2 is een wastafel met zeepdispenser aanwezig voor het wassen van de handen. Hier vind je ook (groene) zeep voor het wassen van de boot. Dosering van de zeep: gebruik maatbekertje, of max. 3 dopjes per emmer sop.

### **Reserveren, in - en uitleggen: algemene regels**

- Reserveer je boot **en** reserveer **inleg** tijdstip. Bootreservering van 19:00 tot 20:30, reserveer dan 19:00-19:15 om je boot in te leggen.
- Bij het inleggen en uithalen van de boot uit de loods is slechts één roeier + een helper tegelijk in de loods aanwezig. **Ook bij gebruik van hetzelfde 'inleg' tijdstip geldt dit!**
- Verkeersregels in de loods, op het plein en op het vlot (Zie toelichtende tekening A):
  - Er is eenrichtingsverkeer op het plein en het vlot
    - Boten worden rechtdoor uit de loods gedragen en voor de bommenrij via de rechter vlotopgang (gezien vanaf de wal) naar het vlot gebracht.
  - Het rechterdeel van het vlot is gereserveerd voor het inleggen van de boten.
    - Er is plaats voor 3 skiffs op het rechterdeel (Citadelbrugzijde) om aan te leggen.
  - Het linkerdeel van het vlot is gereserveerd voor het aanleggen.
    - Er is plaats voor 3 skiffs op het linkerdeel (benzinepompzijde) om aan te leggen.
    - Geen plaats aan het vlot, dan wachten op het water!
  - Uithalen van de boot kan pas wanneer er een wasplaats beschikbaar is.
  - De wasplaatsen zijn gemarkeerd en gelimiteerd tot 4 stuks. Voor elke loods is één wasplaats gereserveerd, zodanig dat het gelijktijdig uitdragen van een andere boot mogelijk blijft. Gebruik liefst de wasplaats voor de loods waar de boot in terug gaat. De driewasplaatsen zijn gemarkeerd met oranje stickers. Plaats de singels/bokken in lijn met deze stickers en **niet** voor de ingang van een loods.



## Coaching

Als je beter wilt leren roeien is het prettig als een coach meefiets, dit meefietsen gebeurt per definitie op veilige afstand. Toch zijn er een paar punten richtlijnen voor de coach:

- Er wordt geen coaching gegeven aan het vlot.
- De coach kan, indien nodig, helpen bij het inleggen en uithalen van de boten, maar verlaat na het inleggen het vlot en het plein voor de loodsen.
- Nabespreken van de training vindt plaats op het water en **niet** voor het vlot

## Praktisch

### Afschrijven

Om drukte op het plein, vlot en in de loodsen te vermijden wordt er beperkt ruimte aangeboden om te vertrekken. Maximaal 3 boten kunnen tegelijk vertrekken. Daarvoor is het rechterdeel van het vlot opengesteld. **Schrijf daarom niet alleen je boot af, maar ook een instapmoment.** Bij het reserveren van een boot is vooraf te zien hoe druk het is en pas je starttijd zo nodig aan om drukte op het plein en vlot te voorkomen.

- Vink in de botenkeuzelijst alleen de skiffen ("1x") en het vakje "inleg" aan ("dit vakje staat tussen "1x" en "8+"). Daardoor verschijnen er drie extra rijen direct onder de skifflijst aan de botenreserveringstabel
- Schrijf je boot af en selecteer onderaan de pagina 15 minuten inlegtijd op 1 van 3 inlegblokken. De 15 minuten moet binnen de afgeschreven boottijd vallen (niet ervoor!)
- Zijn de inlegblokken al bezet op de gewenste tijd? --> verschuif je de afschrijftijd van je boot tijd en vind een open inlegtijd
- N.B. Reserveer ook als je een boot overneemt, dan weet je zeker dat je op tijd kan vertrekken en je voorkomt drukte op het vlot

### Vertrek

- **Open eerst de 2<sup>e</sup> loods m.b.v. de vingerscan, en**
- **Was nu je handen bij de wasbak in de 2<sup>e</sup> Loods.**
- **Nu kan je zonder problemen de gewenste loods openen en je boot in het water leggen.**

**Tip:** je kan de andere loodsen ontgrendelen m.b.v. de schakelaar rechtsvoor in de 2<sup>e</sup> loods, dan hoef je de vingerscan niet opnieuw te gebruiken.

Je hebt nog steeds 15 minuten instaptijd, dus kom op tijd, en sta klaar. Help, indien nodig, een mederoeier met inleggen of uithalen van de skiff.



Wanneer onverhoopt toch meerdere roeiers tegelijk arriveren, blijft de stelregel max. 3 boten tegelijk aan het vlot en slechts 1 roeier + helper in de loods. Het grasveld naast het gebouw is de wachtruimte en bied voldoende ruimte om afstand van elkaar te houden.

### Aanleggen

Het linkerdeel van het vlot is hiervoor gereserveerd waarbij er maximaal 3 boten aan het vlot kunnen aanleggen. Houdt hier rekening mee bij het aanleggen: *Vlot vol, nog een rondje om de Citadel!*

Tijdens uren zonder \*C\*-ondersteuning:

- **Open eerst de 2<sup>e</sup> loods m.b.v. de vingerscan**
- **Was meteen je handen bij de wasbak in de 2<sup>e</sup> Loods.**
- **Je kan nu de andere loodsen openen (met de schakelaar in loods 2) en singels en emmer met zeep vast klaarzetten.**

### Schoonmaken

Op het plein zijn 4 plaatsen gereserveerd voor het poetsen. Als er geen plek is voor je boot wacht dan tot er een boot weer in de loods is gelegd en je boot van het vlot naar de wasplaats kan brengen.

De boten en riemen moeten met zeepsop worden schoongemaakt, gebruik hiervoor de volgend handleiding:

- Breng boot en riemen naar de wasplaats voor de loods van je boot
- **Was daarna je handen met zeep.**
- Maak emmer met sop (1 maatbeker, of 3 dopjes) per emmer
- Was de boot aan de bovenzijde:
  - Dollen en dolklepje
  - Bankje en voetenboord
  - Voor en achterdek
- Boot omdraaien en schoonmaken zoals gebruikelijk
- Hendels (handvatten) van je riemen schoonmaken en terugleggen in de loods
- Boot terugleggen, evt. emmer legen in de grint-bak voor de loods-deur en handen wassen. *(niet over het plein kieperen)*
- Neem je een boot over neem dan een emmer sop mee naar het vlot, zodat je voorganger de boot kan afsoppen, deze brengt de emmer terug
- **Ruim de emmer en singels op en sluit de loodsen.**



### Extra informatie

Voor het overige blijven de reguliere afspraken m.b.t. boten en vlot gelden. We gaan voor fijn blijven roeien, met respect voor elkaar.

Het gebruik van protocol en richtlijnen wordt regelmatig geëvalueerd, en zo nodig worden aangepast of aangevuld. Mocht er verruiming van de roeimogelijkheden komen dan worden de afspraken daaraan getoetst, en aankondigingen hierover zullen op de website worden geplaatst.

### **Addendum** Ergometers gebruik

Ben je nog geen skiffleur, maar wil toch aan je roei-conditie werken op een ergometer? Dan kan dat op het plein in de buitenlucht of in de loods. Op het plein voor loods 4 is een vak beschikbaar waarin ge-ergometerd kan worden op veilige afstand van elkaar. Wil je op de ergometer trainen kom dan naar de Hertog en volg de aanwijzingen zoals eerder aangegeven in dit protocol voor het betreden van het terrein en loods. Daarnaast vind je hieronder stapsgewijs de instructies voor het gebruik van de ergometers.

### **Afschrijven**

Ergometers kunnen worden afgeschreven op de gebruikelijke wijze op de botenpagina. Reserveer voldoende tijd om ook binnen je gereserveerde blok de ergometer schoon te maken.

#### Ergometeren

- Alle ergometers zijn geplaatst in de loods. In het gebouw kan niet ge-ergometerd worden.
- Bij aankomst en na openen van de loods: was je eerst je handen!
- Plaats de afgeschreven ergometer bij voorkeur op een rubberen onderlegger.
- Er kan zowel buiten als in de loods worden ge-ergometerd.
  - Binnen: inleggen uithalen van boten gaat voor
  - Buiten: Mits droog weer kunnen de ergometers buiten worden opgesteld tussen Wasplaats 4 en de fietsenstalling.
  - Na zonsondergang kunnen de ergometers ook onder de overhang van het gebouw geplaatst worden.
- Na gebruik reinig de ergometers (zitje, slide, en display)
- Plaats de ergometer terug in de loods (houd rekening met boten)

Oktober Versie fase 4.0

Gert Boxem, Corona-coördinator ([gert.boxem@mac.com](mailto:gert.boxem@mac.com))



**Tekening A** Verkeersrichtingen op plein en vlot (© Evenemententekening.nl)

