



Corona richtlijnen vanaf 12 december 2010

Een voorzichtig hoera, er kan weer (beperkt) in meermansboten geroeid worden door mensen uit verschillende huishoudens. Alle ongestuurde nummers, zoals de gladde twee en ongestuurde vier, mogen vanaf zaterdag 12 december weer het water op. Voor gestuurde nummers gelden de volgende beperkingen:

- Er kan in de C4 en de C3 geroeid worden, met de beperking dat de slagplaats vrij gehouden moet worden.
- Er kan **niet** in de 4x's, de 8+-en of C2's geroeid worden

Gezien de ontwikkelingen rondom besmetting is het belangrijk dat groepsvorming op het plein wordt voorkomen (max. 4 personen.). Let op! Doordat we weer met meerdere nummers gebruik mogen maken van het vlot, wordt het vlot weer gesplitst. Rechts mogen de skiffs en tweetjes vertrekken en aanleggen. Links is bedoeld voor de grotere nummers. De kleedkamers en HertogIn blijven wel gesloten.

Geef elkaar de ruimte!!

Deze aanpassing van het protocol beoogt zo goed mogelijk invulling te geven aan de richtlijnen zoals deze door de overheid en de KNRB wordt aanbevolen, maar ook dat er zoveel mogelijk geroeid kan blijven worden en zeker te voorkomen dat er opnieuw beperkingen worden opgelegd.

In overleg met de KNRB en (lokale) overheid bleek een verruiming van ons protocol mogelijk. Die ruimte, binnen de geldende coronamaatregelen, willen wij benutten. Op die manier kunnen we allemaal deze winter blijven roeien, ook als je minder vertrouwd bent in de skiff. Uiteraard willen we voorkomen dat er nieuwe beperkingen aan de vereniging worden opgelegd, geef elkaar daarom de ruimte. **De kern van het protocol blijft dat we het gebruik van vlot en plein zoveel mogelijk spreiden.** Dat betekent dat nog steeds roei-blokken van 90 minuten, maar het inleggen van boten te spreiden. Je moet dus niet alleen een boot afschrijven, maar ook een inleg-moment aan het vlot te reserveren. Bij overname van een boot geldt ook dat je een inlegblok moet reserveren.

Let op! Ook voor het inleggen van skiffs en tweetjes zijn er veranderingen in het protocol m.b.t. de vlotverdeling, het vlot moet nu weer gedeeld worden met de andere boten. Skiff & 2x rechterdeel, overige boten linkerdeel.

De belangrijkste veranderingen kort samengevat:

- Kleedkamer en gebouw blijven gesloten, behalve het toilet op begane grond.
- Er kan geroeid worden in:
 - o C4x, C3x en C3- met de slagplaats vrijgelaten



C4x	St	<>	R3	R2	R1
C3x	St	<>	R2	R1	(Deuteren)
C3-	R3	R2	R1		(Piekenpoort)

- Dubbel twee (2x) en twee-zonder (2-)
- Ongestuurde 4x/-

N.B. de regels m.b.t. ongestuurde nummers blijft gelden!!

- Het vlot wordt weer in tweeën gedeeld, het rechterdeel wordt gereserveerd voor inleggen **en aanleggen** van skiffs en tweetjes.
- Het linkerdeel van het vlot is vanaf nu gereserveerd voor het in- en aanleggen van 'grotere' boten.
- Voor het inleggen van boten moet zowel een boot als een inleg-moment op het vlot gereserveerd worden. Voor skiff en 2tjes kunnen 3 boten per kwartier ingelegd worden (Inleg 1,3 en 3). Voor de C4,3,2* en 4* zijn twee inlegplaatsen per kwartier beschikbaar (Inleg grote boot 1 en 2).
- Stuurlieden dragen een mondkapje!!
- Het aanleggen gaat nu aan hetzelfde vlotdeel als waar ook de boot is ingelegd. De staande regel blijft: **Aanleggen gaat voor Inleggen**
(Het spreiden van het inlegmoment heeft bij het skiffen goed gewerkt, de verwachting is dat door de gespreide inleg ook de het aanleggen gespreid zal worden, mocht dit niet werken dan zal het protocol worden aangepast, met waarschijnlijk minder capaciteit)
- Er zijn 4 wasplaatsen ingericht, voor elke loods 1. Zie ook de praktisch handleiding voor inleggen en wassen van groter boten.
- Bij het inleggen en uithalen van boten: slechts 1 ploeg tegelijk in de loods
- En niet onbelangrijk: Zodra er 'geen handen meer aan de boot zijn' geldt **1.5 meter** regel weer!!!!

Tot slot, roeien in meerpersoonsboten geeft ook verantwoordelijkheid naar elkaar. Voel je je niet comfortabel om te sturen of met de andere aspecten van het roeien, doe het dan niet. Spreek er elkaar op aan wanneer de veiligheid in het gedrang komt. 'Alleen samen etc.'

Het meest recente protocol is altijd te vinden via de corona pagina op de homepage van onze website [RVdeHertog](http://RVdeHertog.nl). 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 buitensporten weer mogelijk, op voorwaarde dat aan de 1.5 meter regel kan worden 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:

- **Spreiden:** 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.

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

Sleutel bij dit alles is **Spreiding 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.

- | | |
|---|---------------------|
| • Neusverkoudheid ? | Blijf thuis! |
| • Hoesten ? | Blijf thuis! |
| • Keelpijn ? | Blijf thuis! |
| • Koorts ? | Blijf thuis! |
| • Huisgenoot koorts ? | Blijf thuis! |
| • Heb jij of je huisgenoot corona? | Blijf thuis! |

Verergeren je klachten?

Bel je dokter!

Gebruik van loods en materiaal



Is er geen *C*-ondersteuner meer aanwezig, dit betekent dat je als roeier ook verantwoordelijk bent voor de loods, singels etc. Lees hiervoor de richtlijnen onder de kopjes **Vertrek**, **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 kan gebruikt worden. Na bezoek van toilet wordt verwacht dat de deurklinken en vingerscan na gebruik worden gepoetst. Doekjes hiervoor liggen bij de voordeur.

Kleedkamers en Douches

De kleedkamers blijven gesloten, extra kleding kan achtergelaten worden in de loods.

Hygiëne klinken en vingerscans

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 **inlegtijdstip**. Bootreservering van 10:00 tot 11:30? Reserveer dan van 10:00-10:15 om je boot in te leggen.
- Voor skiffs en 2tjes zijn er 3 inlegmomenten per kwartier beschikbaar. Voor de C-boten en 4-en zijn er 2 inlegmomenten per kwartier.
- Bij het inleggen en uithalen van de boot uit de loods is slechts één ploeg 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

- Boten worden rechtdoor uit de loods gedragen en voor de bommenrij langs naar het vlot gebracht.
 - Het rechterdeel van het vlot is gereserveerd voor het inleggen en **aanleggen** van skiffs of 2tjes.
 - Het linkerdeel van het vlot is gereserveerd voor het inleggen en aanleggen van C-boten en de 4x-. Er kunnen 2 boten tegelijk te water. Voor C-boten moet het inlegplaats A worden gereserveerd.
 - Geen plaats aan het vlot, dan wachten op het water!
 - De vlotopgang aan de citadelbrug zijde alleen voor skiff en 2tjes. De opgang kan zowel inleggen als terugbrengen gebruikt worden.
 - 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 vier wasplaatsen zijn (voorlopig) gemarkeerd met gele vlekken op het plein.

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, behalve op in de toekomst gereserveerde uren voor instructie van beginnende skiffeurs
- 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 skiffs en/of 2tjes en 2 grote boten kunnen tegelijk vertrekken. De skiffs en/of de 2+ en 2- kunnen daarvoor het rechterdeel van het vlot gebruiken en de grote boten het linkerdeel. **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.

- Om een inlegmoment te kunnen reserveren, moet boven aan de pagina <Boten Reserveren> het vakje "inleg skiff" aangevinkt worden ("dit vakje staat tussen "1x" en "8+"). Daarna verschijnt in de botenlijst. Nu verschijnt in de botenlijst de categorie "Inlegblok van boten".
 - **Inleg 1,2, en 3** zijn bedoeld voor het inleggen van skiffs en 2x0
 - **Inleg grote boot 1 en 2**, is voor het inleggen van C-boten, 4*-
- Voor het inleggen van een skiff of 2x/- schrijf je één van de inleg blokken voor de skiff af.
- Voor de overige boten 1 van de 2 inlegblokken voor C, 4.
- Zijn de inlegblokken al bezet op de gewenste tijd? --> verschuif je de afschrijftijd van je boot tijd en vind een open inlegblok.



- N.B. Reserveer ook als je een boot overneemt, dan weet je zeker dat je op tijd kan vertrekken en je voorkomt onnodige drukte op het vlot

Vertrek

- **Wacht tot je ploeg compleet is voordat je het plein betreedt, wachten kan op het grasveld naast het gebouw.**
- **Indien nodig open dan eerst de 2^e loods m.b.v. de vingerscan, en reinig meteen de vingerscan en de klink van de loods. N.B. Reinig bij de vingerscan ook het oppervlak rondom die je mogelijk hebt aangeraakt.**
- **Was nu je handen bij de wasbak in de 2^e Loods.**
- Nu kan je zonder problemen de gewenste loods openen en met je ploeg de boot in het water gaan leggen.

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

- **Breng eerst de riemen naar het vlot:**
 - Voor de skiff leg deze op het vlot op de plek waar je de boot gaat inleggen.
 - Elke roeier van een 'grote boot' brengt 1 set riemen naar het vlot. Opgang via de 2^e brug en terug via de trap aan de benzinepompzijde. De stuurman/vrouw zorgt dat roer en kussen naar het vlot gebracht worden.
- **Breng de boot naar het vlot. Voor de C-boten worden over de kiel in het water gelegd, reserveer hiervoor 'Inlegblok Grote Boten 1'.**
- **De stuurman/vrouw draagt tijdens de training een mondkapje en (Zonne)-bril, of een gezichtsmasker. N.B. de ploeg/stuur is zelfverantwoordelijk voor aanschaf van deze beschermingsmiddelen.**

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

Wanneer onverhoopt toch meerdere roeiers tegelijk arriveren, blijft de stelregel alleen met een gereserveerd inlegmoment kan het plein worden betreden. Voor het uithalen of terugleggen van boten geldt slechts **1 ploeg tegelijk** in de elke loods. Het grasveld naast het gebouw is de wachtruimte en bied voldoende ruimte om afstand van elkaar te houden.



Aanleggen

N.B. voor de skiffeurs: **Aanleggen nu aan hetzelfde deel van het vlot als waarvan je vertrokken bent!**

Het linkerdeel van het vlot is gereserveerd voor de C-boten en de 4-; wanneer er al twee boten hebben aangelegd: **wacht dan op het water!**

Houdt hier rekening mee bij het aanleggen: *Vlot vol, nog een rondje om de Citadel!*

- **Open indien nodig eerst de 2^e loods m.b.v. de vingerscan, en reinig deze en de klink van de loods meteen.**
N.B. Reinig bij de vingerscan ook het oppervlak rondom die je mogelijk hebt aangeraakt.
- **Was nu je handen bij de wasbak in de 2^e Loods.**
- Je kan nu de andere loodsen openen (met de schakelaar in loods 2) en singels en emmer met zeep vast klaarzetten.

- Breng eerst de riemen naar de wasplaats, zodat je weet dat er plaats is. Is er een plaats vrij wacht dan op het talud.

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.

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 skiffeur, 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 loodsen. 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 loodsen. 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 5.0 10 december 2020

Gert Boxem, Corona-coördinator (gert.boxem@mac.com)



ROEIVERENIGING
DE HERTOOG

Roeiersprotocol fase 5 Versie 5.0 12 december '20 GB