

**PURMERENDER
ROEIVERENIGING
*DE WHERE***



CORONA- PROTOCOL

FASE 7

9 DECEMBER 2020

INHOUD

Inleiding	5
1. Algemene aanwijzingen	7
2. Gebouw en terrein	8
3. De coronacoördinator	10
4. Roeien	11



Tijdelijke spelregels voor de sport

Alleen, in vaste duo's of groepjes van maximaal vier personen binnen of buiten sporten op 1,5 meter afstand.
Bekijk de tijdelijke spelregels voor de sport die gelden per 19 november 2020.

Algemene sportmaatregelen



Sport met max. 4 personen, op 1,5 meter afstand. Kinderen t/m 17 jaar en topsporters uitgezonderd.



Geen wedstrijden.
Topsporters zijn uitgezonderd.



Geen publiek bij sport.



Sportkantines, douches en kleedkamers zijn gesloten.

Volwassenen



Zelfstandig sporten

Iedereen vanaf 18 jaar mag binnen en buiten sporten op 1,5 meter afstand. Individueel, met z'n tweeën of in een groep van vier personen.



Groepsles / sporten onder begeleiding

Groepslessen en sporten onder begeleiding is mogelijk in meerdere vaste groepen van maximaal 4 personen (excl. instructeur). Groepen houden 1,5 meter afstand en mengen onderling niet.



Buitensporten

Buiten kunnen meerdere vaste groepen van maximaal 4 personen (excl. instructeur) sporten.



Binnensporten

Binnen zijn maximaal 30 personen per ruimte (exclusief instructeur) toegestaan.

Kinderen t/m 17 jaar



Geen 1,5 meter afstand regel tijdens het sporten



Sporten in teamverband binnen en buiten mogelijk



Wedstrijden onderling met teams van eigen club toegestaan



Kinderen vanaf 13 jaar mogen na het sporten niet bij elkaar komen met meer dan 4 personen.

Houd je altijd aan de basisregels:

Heb je klachten?



Blijf thuis.



Laat je testen.

Ben je ook benauwd en/of heb je koorts? Dan moeten alle huisgenoten thuisblijven.



Werk thuis, tenzij het niet anders kan.



Houd 1,5 meter afstand.



Vermijd drukke plekken.



Was vaak je handen.



Hoest en nies in je elleboog.



Draag een mondkapje in publieke binnenruimtes.

alleen samen krijgen we
corona onder controle

Meer informatie:
rijksoverheid.nl/coronavirus
of bel 0800-1351

INLEIDING

Dit document bevat richtlijnen die onze leden volgen bij de gefaseerde heropening of hersluiting van onze roeivereniging.

De vereniging blijft beperkt open voor roeiers die zich hebben ingeschreven op een tijdslot. De KNRB ziet sinds de nieuwste versie van het protocol van NOC*NSF weer mogelijkheden voor het roeien in meerpersoonsboten. Vanaf **9 december 2020** willen wij dit ook weer toestaan onder voorwaarden die in dit protocol zijn opgenomen. De anderhalve meter afstand tussen roeiers blijft het uitgangspunt.

In dit protocol werken we uit hoe we besmetting met het coronavirus bij onze vereniging willen voorkomen.

We baseren dit protocol op richtlijnen van de [Rijksoverheid](#), het [RIVM](#), het protocol verantwoord sporten van het [NOC*NSF](#) en het sportspecifiek protocol roeien van de [KNRB](#) (Koninklijke Nederlandse Roeibond).



Hygiëneregels voor iedereen

Alleen wanneer iedereen zich aan de maatregelen houdt, zetten we samen een stap vooruit.



Was vaak je handen.

- Was je handen in ieder geval voor je naar buiten gaat, als je thuis komt, na het snuiten van je neus, voor het eten, en nadat je naar de wc bent geweest.
- Was je handen 20 seconden lang met water en zeep. Droog ze daarna goed.



Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.



Gebruik papieren zakdoekjes om je neus te snuiten.

- Gooi de zakdoekjes weg na gebruik.
- Was na het snuiten altijd je handen.



Schud geen handen.



Houd 1,5 meter afstand.

- Behalve bij mensen uit je gezin of huishouden.
- Door twee armlengtes afstand te houden is de kans kleiner dat mensen elkaar besmetten.

**alleen samen krijgen we
corona onder controle**

Voor meer informatie:
rijksoverheid.nl/coronavirus
of bel 0800-1351

1. ALGEMENE AANWIJZINGEN

- ▶ Roeiers blijven thuis als ze de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde) symptomen hadden: **neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.**
- ▶ Roeiers blijven thuis als een van hun huisgenoten de afgelopen 24 uur **koorts en/of benauwdheidsklachten** had.
- ▶ Roeiers **wassen of desinfecteren hun handen** bij binnenkomst, met de handgel die bij het afschrijfboek staat of bij de kranen op de toiletten.
- ▶ Roeiers hoesten of niezen aan de **binnenkant van hun elleboog** en gebruiken papieren zakdoekjes.
- ▶ Roeiers van 18 jaar en ouder houden **anderhalve meter afstand** tot anderen.
- ▶ Dit protocol wordt aan alle leden **bekend** gemaakt via mail en [de website van de vereniging](#). Ook in het gebouw zijn de regels zichtbaar opgehangen.

2. GEBOUW EN TERREIN

- ▶ In alle ruimtes en buitenruimtes van PRV De Where houden leden voortdurend **anderhalve meter** afstand van elkaar.
- ▶ Om te voorkomen dat er meer personen aanwezig zijn dan nodig, werken we met een roeischema met vaste tijdsloten, waarop leden zich hebben kunnen inschrijven. **De loodsen, vloten en het terras** zijn toegankelijk voor roeiers die zich hebben ingeschreven op een tijdslot en hun eventuele instructeurs.
- ▶ Binnen draagt iedereen van 13 jaar en ouder een mondkapje.
- ▶ Bij binnenkomst wassen mensen eerst hun handen. Daarna lopen ze door de **kleine loods** naar buiten naar terras B. Het gangpad in de kleine loods is 2 meter breed, breed genoeg om elkaar op anderhalve meter afstand te passeren. De looprichting is met pijlen op de grond aangegeven.
- ▶ In de loodsen is per **botengang** maximaal één roeiteam en één coach aanwezig.
- ▶ De **kleedkamers en douches** zijn gesloten. Alleen als een roeier te water raakt, mag hij douchen om onderkoeling te voorkomen.
- ▶ De **toiletten beneden** zijn toegankelijk. Roeiers desinfecteren de toiletten na gebruik.

- ▶ De ergometers staan voorlopig in de soosruimte op ruime afstand. Roeiers ventileren de ruimte tijdens het sporten en desinfecteren de apparaten na gebruik.
- ▶ De soos is gesloten. De soosruimte is alleen toegankelijk voor gebruik van de ergometers, kluisjes, het AED-apparaat en de EHBO-kist.
- ▶ De **onderhoudsruimte** is toegankelijk voor leden van de materiaalcommissie. Zij reinigen voordat zij naar huis gaan alle materialen, deurklinken, lichtknopjes en kranen waarmee hun handen in aanraking zijn geweest.



3. DE CORONACOÖRDINATOR

- ▶ Tijdens roei-uren is er een **coronacoördinator** aanwezig. Dit is een volwassen lid van de roeivereniging of een ouder van een van de jonge roeiers en hij/zij is herkenbaar door een oranje hesje.
- ▶ De coronacoördinator zorgt ervoor dat de toiletten, kranen, lichtknopjes en deurklinken beneden in het gebouw **schoon** zijn voordat de roeiers komen.
- ▶ De coronacoördinator zorgt ervoor dat er voldoende **handzeep en papieren handdoekjes** in de toiletten zijn.
- ▶ De coronacoördinator zorgt dat er een **schoonmaakmiddelen** klaarstaan voor het schoonmaken van de riemen en bootonderdelen waar handen mee in contact kunnen zijn gekomen.
- ▶ De coronacoördinator zet de **deuren** van de loodsen open, zodat roeiers die niet hoeven aan te raken.
- ▶ De coronacoördinator ziet erop toe dat dit protocol wordt **nageleefd** en geeft **advies** over het houden van afstand.

4. ROEIEN

- ▶ Er mag alleen geroeid worden door **leden die ingeschreven zijn op het roeischema**. Dit schema hangt bij het krijtbord in de gang.
- ▶ De jeugd traint op zaterdagmiddag. Voor deze uren maakt het hoofd jeugd instructie een botenindeling. **jeugd instructie** een botenindeling.
- ▶ Alleen de volgende boten zijn beschikbaar voor roeiers van 18 jaar en ouder:
 - Eenpersoonsboten, dus skiffs en C1's, mits de roeier een dispensatie heeft voor roeien in de winter in eenpersoonsboten.
 - De C4's Sapmeer, Jubilot en Wijdewormer voor maximaal 3 personen: een één, een drie en een stuur. De plaatsen twee en vier blijven onbezet.



- De ongestuurde C3's Rietgans en Jan van Gent voor maximaal twee personen: een één en een drie. De plaats twee blijft onbezet.



- De wherry's voor maximaal twee personen: een één en één stuur. De plaats twee en de tweede stuurplek blijven onbezet.



- ▶ Hiernaast zijn de **ergometers** in de soosruimte beschikbaar. Roeiers ventileren de ruimte tijdens het sporten en desinfecteren de apparaten na gebruik.
- ▶ Alleen roeiers die **huisgenoten** van elkaar zijn mogen samen roeien in een ongestuurde **tweepersoonsboot**.
- ▶ Roeiers tot en met 17 jaar mogen ook in meerpersoonsboten roeien, zonder iemand van 18 jaar en ouder erbij.
- ▶ Roeiers in meerpersoonsboten wisselen niet van plaats op het water.
- ▶ Roeiers komen niet eerder dan **vijf minuten** voordat zij hun boot mogen pakken op de vereniging.
- ▶ Roeiers dragen binnen en bij het dragen van de boten een mondkapje.
- ▶ De aanwezigheid van **ouders** of andere belangstellenden is niet toegestaan, tenzij zij een rol hebben als coronacoördinator of coach.
- ▶ Roeiers **wassen of desinfecteren hun handen** voordat ze roeimateriaal aanraken en beginnen met hun training.

- ▶ Roeiers schrijven hun boot af in het **afschrijfboek**, zodat er aanwezigheidsgegevens zijn voor een eventueel bron- of contactonderzoek.
- ▶ Roeiers houden zich aan de **tijden in het roeischema** en zorgen dat zij op tijd terug bij het vlot zijn en hun boot hebben gereinigd.
- ▶ Voordat zij hun boot overdragen aan andere roeiers of terugleggen in de loods **reinigen** roeiers alle onderdelen van de riemen en boot waar handen mee in contact kunnen zijn gekomen: de handvaten van de riemen, de dollen, riggers, rand van de boot en het voetenbord. Hiervoor zijn schoonmaakmiddelen aanwezig.
- ▶ Bij het schoonmaken van de boten zetten roeiers de **schragen** zo neer, dat er voldoende loopruimte omheen is.
- ▶ Roeiers gaan na het roeien direct naar **huis**.

**alleen samen krijgen we
corona onder controle**

**PURMERENDER
ROEIVERENIGING
*DE WHERE***



coronaprotocol fase 7: 9 december 2020
Purmerender Roeivereniging De Where
versie 7 december 2020