

Protocol A.S.R.V. Nereus: Roeien gedurende coronatijd

Versiebeheer:

- Versie 1; 06-04-2020
- Versie 2; 26-04-2020
- Versie 3; 01-05-2020
- Versie 4; 01-05-2020
- Versie 5; 10-05-2020

Inhoud

| | | |
|-----|---------------------------------------|---|
| 1. | Achtergrond | 1 |
| 1.1 | Wat staat de rijksoverheid nu al toe? | 1 |
| 1.2 | Adviezen van de rijksoverheid | 2 |
| 2. | Protocol | 2 |
| 2.1 | Gebruikers éénpersoonboten | 2 |
| 2.2 | Gebouw- en vlotindeling | 3 |
| 2.3 | Botenreservering | 5 |
| 2.4 | Veiligheidsregels | 6 |
| 2.5 | Hygiënemaatregelen | 7 |
| 2.6 | Controle op maatregelen | 7 |
| 2.7 | Sociale omgangsregels | 7 |

1. Achtergrond

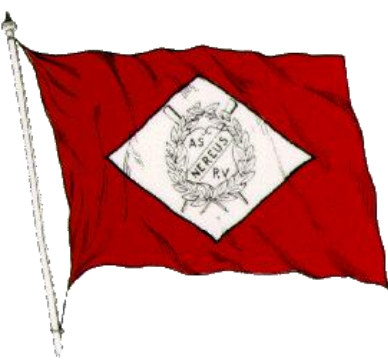
Op het moment van schrijven van dit document is A.S.R.V. Nereus gesloten; er mag niet geroeid worden om verspreiding van het coronavirus tegen te gaan.

1.1 Wat staat de rijksoverheid nu al toe?

Op de website <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/openbaar-en-dagelijks-leven/sport> is nu de volgende tekst te lezen over recreatievaart:

Ik wil gaan zwemmen, surfen of varen met mijn bootje. Op welke manier kan dat veilig?

Net als voor andere sporten in de buitenlucht geldt hier: houd minimaal 1,5 meter afstand en laat de groep uit niet meer dan 2 personen bestaan. Ga alleen naar buiten als dat nodig is en ga zo veel mogelijk alleen op pad. Zoek geen risico's op waardoor je bent aangewezen op een reddingsactie of op medische hulp. Alleen dan is recreatievaart en sporten in het water verantwoord.



AMSTERDAMSCHЕ STUDENTEN ROEIVEREENIGING „NEREUS”

1.2 Adviezen van de rijksoverheid

Op de voornoemde website zijn corona gerelateerde sportadviezen te lezen, twee hiervan zijn op de roeisport van toepassing:

Wordt het virus doorgegeven als je van dezelfde sportmiddelen (rek, bank, boot, etc.) gebruikmaakt?

Een virus heeft een mens of dier nodig om 'in leven te blijven' en zich te kunnen delen. Buiten het lichaam kan het virus maar kort overleven. Hoe lang het virus op sportmiddelen overleeft, is afhankelijk van het soort oppervlak, de temperatuur en de luchtvochtigheid. Zo overleeft het virus in het algemeen beter op harde/gladde materialen zoals plastic, metaal en glas, en minder goed op poreuze oppervlakken zoals papier en karton. De kans dat u besmet raakt door het aanraken van een product of oppervlak is heel klein, maar niet helemaal uitgesloten. Wel neemt het aantal virusdeeltjes heel snel (exponentieel) af buiten het lichaam. In het algemeen raden we aan om regelmatig uw handen te wassen met zeep. Een oppervlak dat mogelijk besmet is, kun je eenvoudig reinigen met een ontsmettingsmiddel.

Kan het virus doorgegeven worden via zweet?

Door hoesten en niezen komt het virus uit neus, keel of longen naar buiten. Via kleine druppeltjes komt het virus in de lucht. Daarom is het van belang om 1,5 meter afstand van elkaar te houden. Het virus wordt niet via zweet doorgegeven.

2. Protocol

De adviezen van de Rijksoverheid zijn leidend. Dat betekent dat het voor de roeisport op dit moment mogelijk is om in éénpersoonsboten te roeien. Dit protocol beschrijft enkel de mogelijkheden voor de beoefening van de roeisport in de vorm van trainingen en laat een eventuele opstart van evenementen buiten beschouwing.

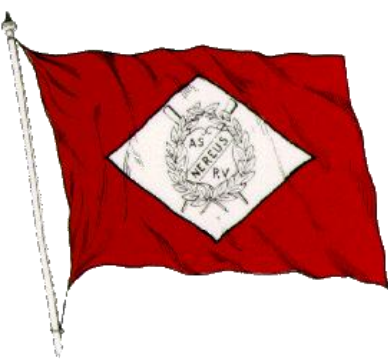
Dit protocol geldt voor alle leden van A.S.R.V. Nereus en het is van groot belang dat iedereen dit protocol naleeft. Het protocol voorziet niet in de volledige heropening van de roeivereniging, daarvoor is het nu nog te vroeg, maar het zet wel de deur op een kier naar alleen roeien.

Naast het protocol gelden de algemene voorschriften die voor iedereen gelden in deze tijd van het coronavirus:

- Roeiers blijven thuis bij klachten van neusverkoudheid of hoesten, keelpijn of koorts;
- Roeiers blijven thuis als een van hun huisgenoten koorts heeft (totdat de huisgenoot 24 uur klachtenvrij is);
- Wanneer ziekteverschijnselen verergeren (koorts > 38 graden Celsius en moeite met ademen) is het belangrijk dat de betreffende persoon telefonisch contact opneemt met de huisarts;
- Niet naar de roeivereniging gaan bij corona-infectie van jezelf of een gezinslid.

2.1 Gebruikers éénpersoonsboten

De toegang tot de éénpersoonsboten is gelimiteerd tot de leden die bevoegd zijn om deze éénpersoonsboten te gebruiken. Dit betreft actieve wedstrijdroeiers en actieve competitieroeiers die hun skiffbevoegdheid hebben gekregen. Dit betreffen ongeveer 113 leden. In een later

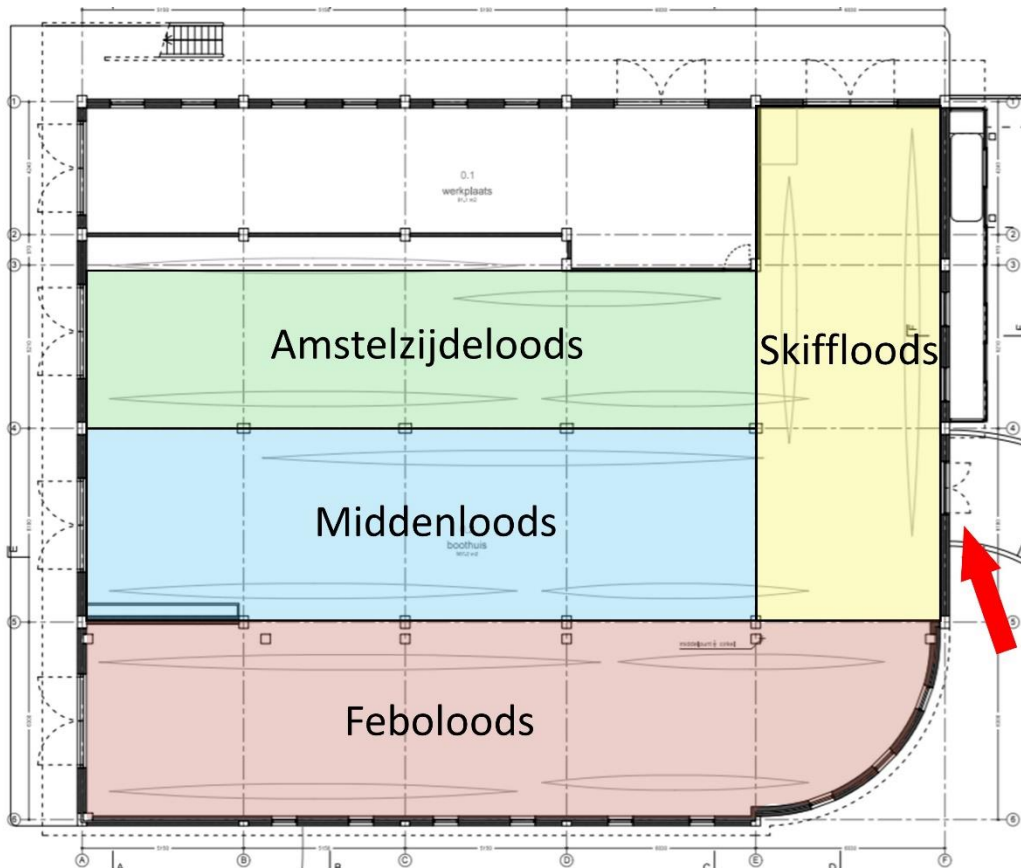


AMSTERDAMSCH E STUDENTEN ROEIVEREENIGING „NEREUS”

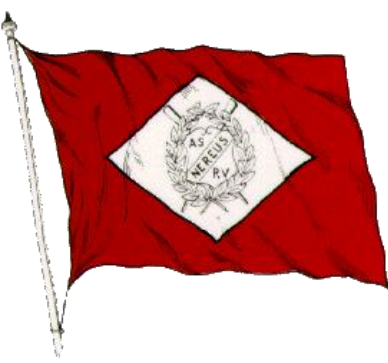
stadium zullen wij de toegang ook verlenen tot leden die nog niet bevoegd zijn om in een eenpersoonsboot te roeien. Dit zal altijd onder strikte begeleiding gebeuren van een coach.

2.2 Gebouw- en vlotindeling

Het gebouw van A.S.R.V. Nereus bestaat uit een botenloods (begane grond) en het clubgebouw (eerste verdieping). De botenloods is onderverdeeld in drie grote loods en loodsdeuren op het noorden (Febloods, middenloods en amstelzijdeloods) en één kleine loods (skiffloods) met loodsdeuren op het oosten. De éénpersoonsboten worden verdeeld over de Febloods, de amstelzijdeloods en de skiffloods om de drukte in de loods zo veel mogelijk te spreiden. De loods en loodsdeuren kunnen bereikt worden via een deur naar de straatkant aan de zuidzijde van het gebouw. Op de afbeelding hieronder staan de verschillende loods en loodsdeuren aangegeven en de deur is aangegeven met een rode pijl.



Plattegrond botenloods der A.S.R.V. Nereus. Deur naar de straatkant is aangegeven met een rode pijl.

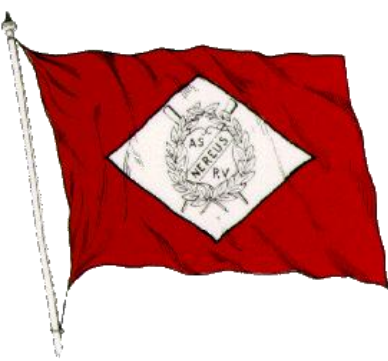


AMSTERDAMSCH E STUDENTEN ROEIVEREENIGING „NEREUS”

A.S.R.V. Nereus beschikt over drie vloten. Twee vloten aan de noordzijde van het gebouw en één vlot aan de oostzijde van het gebouw. Er zijn voor deze vloten in totaal zes plekken aangewezen waar de skiffs in en uit het water gehaald kunnen worden. Tussen deze plekken is het altijd mogelijk om 1,5 meter afstand te bewaren. Op onderstaande afbeelding staan de plekken aan de vloten gemarkeerd met rode kruisen. Daarnaast zijn er twee aangewezen plekken waar de skiffs in schragen gelegd kunnen worden om schoongemaakt te worden. Deze zijn in onderstaande afbeelding gemarkeerd met blauwe blokjes.



Indeling vloten der A.S.R.V. Nereus. De plaatsen waar de skiffs in en uit het water gehaald kunnen worden zijn aangegeven met rode kruisen. De plaatsen waar de skiffs in schragen gelegd kunnen worden om schoongemaakt te worden, zijn aangegeven met blauwe blokjes



AMSTERDAMSCH E STUDENTEN ROEIVEREENIGING „NEREUS”

2.3 Botenreservering

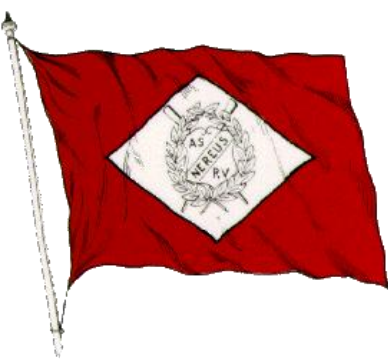
Om een veilige situatie in de loods en op de vloten en rondom het gebouw te waarborgen, zullen de boten voor een tijdsvak gereserveerd moeten worden. De wijze van reserveren is gebaseerd op de volgende uitgangspunten:

- Een roeitraining in de skiff mag maximaal 2 uur bedragen;
- Per tijdsvak kunnen maximaal 6 boten gereserveerd worden. Op deze manier heeft iedereen een plek aan het vlot;
- In de botenloods en op de vloten zijn maximaal vier mensen tegelijkertijd aanwezig. Zij kunnen ten alle tijden 1,5 meter afstand van elkaar houden;
- Leden krijgen 15 minuten de tijd om aan te komen in de loods, hun boot in het water te tillen en weg te varen. 15 minuten is hiervoor ruim voldoende tijd;
- De reservering van boten voor een specifiek tijdsvak dient ten alle tijden inzichtelijk te zijn voor leden, (prof)coaches, het bestuur en eventueel overige betrokkenen.

De reservering van de boten zal verlopen via een Google Spreadsheet. Deze spreadsheet heeft voor iedere dag een tabblad. Dit tabblad is ingedeeld in tijdsvakken van 15 minuten. Per tijdsvak kunnen zes leden hun naam invullen en daarnaast de boot die zij wensen te gebruiken. De boot wordt daarmee automatisch voor 2 uur gereserveerd vanaf de start van het ingevulde tijdsvak. Voor de boten die liggen in de Febloods en de amstelzijdeloods, kunnen vier skiffs per tijdsvak worden gereserveerd. Voor de boten die liggen in de skiffloods, kunnen twee skiffs per tijdsvak worden gereserveerd. De plekken corresponderen met het aantal plekken aan het vlot die bereikt kunnen worden vanuit deze loods.

| Tijd | Naam | Hoofdvlot | Naam | Hoofdvlot | Naam | Hoofdvlot | Naam | Hoofdvlot | Naam | Skiffvl | Skiff |
|------|-------|-----------|-------|-----------|--------|-----------|------|-----------|------|---------|-------|
| 7:30 | Anna | Turckan | Daan | Posthuma | | | | | | | |
| 7:45 | Bert | Rog | Elize | Nike | | | | | | | |
| 8:00 | Chris | Kallen | Fleur | Klerks | | | | | | | |
| 8:15 | | | | | Gerard | Turckan | | | | | |
| 8:30 | | | | | | | | | | | |
| 8:45 | | | | | | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | | | | | | |

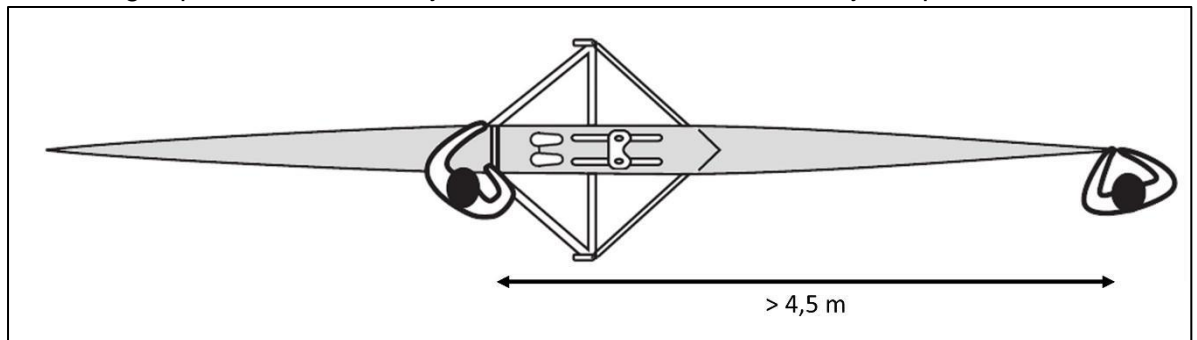
Voorbeeld van de Google Spreadsheet die gebruikt wordt voor het reserveren van de éénpersoonsboten



2.4 Veiligheidsregels

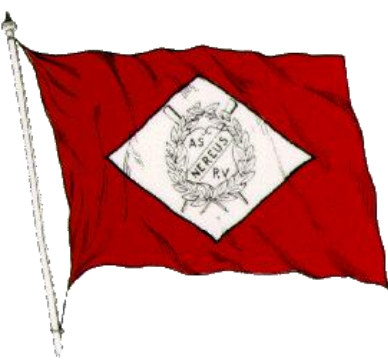
De volgende veiligheidsregels gelden voor alle leden die gebruik maken van de éénpersoonsboten:

1. Reserveer vooraf je boot in een tijdsvak via de Google Spreadsheet;
2. Kom in roeikleding. Er is geen gelegenheid om je om te kleden. De kleedkamers zijn gesloten;
3. Reinig vóór en na gebruik je riemen en de delen van de boot die je hebt aangeraakt. Hiervoor zijn schoonmaakmiddelen en handzeep aanwezig in de loods;
4. Controleer vooraf of er na jou een roeier jouw gereserveerde boot heeft afgeschreven. Indien ja, draag dan na afloop van je roeitraining de boot aan hem of haar over en maak reinig tussendoor de riemen. Is er geen roeier die jouw boot overneemt na je roeitraining, haal dan je de boot uit het water, maak hem en de riemen schoon en leg je de boot en de riemen terug in de botenloods;
5. Je mag exact 2 uur gaan roeien;
6. Draag een skiff zoals je geleerd hebt en zoals staat aangegeven op onderstaande afbeelding. Op deze manier hou je vanzelf voldoende afstand tot je helper;



Correcte en veilige manier voor het tillen van een skiff

7. Houd bij de overdracht altijd minimaal 1,5 meter afstand van je opvolger. Het vlot en de botenhuisen zijn groot genoeg om ruim afstand te houden;
8. Gooi na geroeid te hebben je ontsmettingsdoekjes/papieren handdoekjes in de afvalbak in het botenloods;
9. Na afloop van je roeiuurtje en nadat je de boot persoonlijk hebt overgedragen aan je opvolger of hebt schoongemaakt en teruggelegd in het botenhuis verlaat je meteen het terrein van de roeivereniging. Blijf niet napraten;
10. Was na afloop van de training je handen met zeep bij het kraantje in de amstelzijdeloods;
11. Het gehele gebouw is verder gesloten voor je eigen veiligheid; je mag niet de trap op naar boven, je mag niet naar de kleedkamers of de ergometerruimte en je kunt niet naar het toilet. Dus houd thuis een sanitaire stop voor je vertrekt naar de roeivereniging.



AMSTERDAMSCH E STUDENTEN ROEIVEREENIGING „NEREUS”

2.5 Hygiënemaatregelen

In de loods zullen ten alle tijden schoonmaakmiddelen aanwezig zijn om het materiaal (de boot en de riemen) vóór en na gebruik te kunnen schoonmaken. Daarnaast zullen er handzeep en papieren handdoekjes aanwezig zijn om de handen te kunnen wassen. Tot slot worden alle handvaten twee keer per dag schoongemaakt door het verantwoordelijke bestuurslid (zie 2.6 Controle op maatregelen).

2.6 Controle op maatregelen

Op de tijden dat er geroeid wordt, zal er altijd één verantwoordelijk bestuurslid aanwezig zijn op de vereniging. Hij/zij is het aanspreekpunt voor de roeiers en zal controleren dat de regels worden nageleefd. Het verantwoordelijk bestuurslid zal ook in de ochtend de loodsen openen en deze in de avond weer sluiten zodat leden zo min mogelijk handvaten hoeven aan te raken. Voor het openen en sluiten van de loodsdeuren zijn plastic handschoenen beschikbaar.

2.7 Sociale omgangsregels

- Houd zoveel mogelijk 1,5 meter afstand, zowel bij het vervoer naar en van de roeivereniging als op de roeivereniging zelf;
- Neem je verantwoordelijkheid voor jezelf en mederoeiers. Stel vragen en meld problemen bij het bestuur;
- Spreek elkaar aan op gevaarlijk, onderschattend en/of afwijkend gedrag.

Conclusie en aanbeveling

Met dit protocol wordt het mogelijk om op beperkte schaal weer met roeien te beginnen. Door weer met roeien te beginnen wordt gezorgd voor ledenbehoud en daarmee voor het voortbestaan van de vereniging.

Dit protocol is zo opgezet dat maximale veiligheid om besmetting met het coronavirus te voorkomen, is gegarandeerd. Benadrukt moet worden dat dit plan niet voorziet in een heropening van alle faciliteiten van ASRV Nereus. Het is slechts een plan voor een klein stapje vooruit.

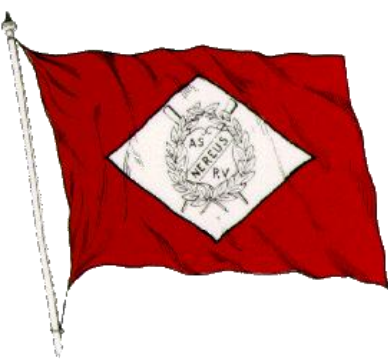
Roeien in je eentje in een skiff is veiliger dan boodschappen doen in de supermarkt of een wandeling in het bos.

Allemaal veel plezier met roeien, maar doe voorzichtig en blijf gezond!

Dit document is geschreven door Floor van Lieshout, 8 mei 2020

Bronnen

Bij het opstellen van dit document zijn onder andere de volgende bronnen geraadpleegd:



AMSTERDAMSCHЕ STUDENTEN ROEIVEREENIGING „NEREUS”

- Website van de Rijksoverheid betreffende sport (<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/openbaar-en-dagelijks-leven/sport>)
- Sportspecifiek protocol roeien van de Koninklijke Nederlandse Roeibond (<https://storage.knrb.nl/2020/04/20200430-Publicatie-Sportspecifieke-protocol-roeien-30-april-2020-def.pdf>)
- Protocol voor het gebruik van de Olympische Trainingsfaciliteit de Bosbaan (“Protocol Roeien – OTC De Bosbaan v. 30 april 2020.pdf”)