

## Protocol A.S.R.V. Nereus: Trainen gedurende coronatijd

Voor vragen over dit protocol kunt u terecht bij het Bestuur ([bestuur@nereus.nl](mailto:bestuur@nereus.nl)).

### 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
- Versie 6; 27-06-2020
- Versie 7; 24-09-2020
- Versie 8; 29-09-2020
- Versie 9; 16-10-2020
- Versie 10; 5-11-2020
- Versie 11; 20-11-2020

### Inhoud

1. Inleiding.....	1
2. Sporten in roeiboten.....	2
3. Binnentraineren op Nereus (ergometeren, spinnen en krachttrainen).....	2
4. Gebruik kleedkamers .....	3
5. Looproutes .....	3
6. Bronnen.....	4

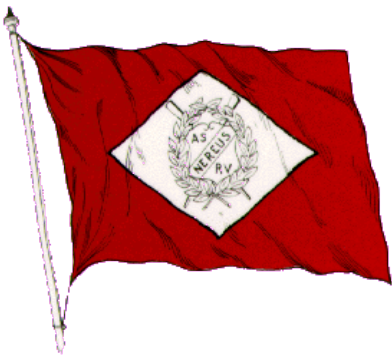
#### 1. Inleiding

Per 14-10-2020 bevinden wij ons weer in STADIUM 2. De regels in dit stadium zijn als volgt:

- Roeiwedstrijden en evenementen zijn niet toegestaan
- Loodsen kunnen open onder voorwaarden.
- Roeiers tot en met zeventien (17) jaar mogen roeien in alle boottypen.
- Roeiers vanaf achttien (18) jaar mogen alleen roeien in éénpersoonsboten, tenzij de roeiers (inclusief stuur) uit één (1) huishouden komen met een maximum van twee (4) personen.\*
- Sportkantine is gesloten.
- Kleedkamers zijn gesloten.
- Toiletten en veiligheidsvoorzieningen zijn toegankelijk.

Het bestuur van de A.S.R. Nereus beschrijft in dit protocol welke regels en maatregelen van kracht zullen zijn voor het sporten (binnen en buiten) op de A.S.R Nereus. Dit protocol is gebaseerd op het sportspecifiek protocol van de KNRB.

Het bestuur rekent op de medewerking van alle leden om zich te houden aan regels en maatregelen in dit protocol. **Let op:** de lokale noodverordeningen en gemeentelijke bepalingen blijven leidend.



## AMSTERDAMSCH E STUDENTEN ROEIVEREENIGING „NEREUS”

De volgende algemene coronamaatregelen zijn van kracht:

- Heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen. Ga direct naar huis wanneer er tijdens het sporten klachten ontstaan;
- Houd te allen tijde 1,5m afstand;
- Vermijd drukte;
- U mag met maximaal 4 personen een gezelschap vormen;
- Doorloop de gezondheidscheck bij de ingang van het gebouw;
- Was regelmatig je handen (in ieder geval voor en na het trainen);
- Schud geen handen;
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog;
- Het is (bovendien) verboden in groepsverband te zingen, schreeuwen of aanmoedigen.
- Kom bij voorkeur met de fiets of lopend naar Nereus om de impact van vervoersbewegingen in het OV te beperken.

### 2. Sporten in roeiboten

\*Er kan worden geroeid in skiffs. Daarnaast kan er geroeid worden in meerpersoonsboten waarbij 1,5 meter afstand gehouden wordt, met een maximum van 4 personen (exclusief instructeur die de roeiboot stuurt en ook 1,5 meter afstand houdt), hoewel de KNRB hier geen advies over geeft.

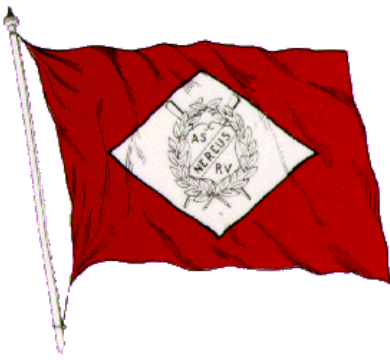
**Uitzondering.** Het kabinet heeft tijdens de persconferentie op dinsdag 13 oktober jl. kenbaar gemaakt dat alle voltijds topsport- (S) en opleidingsprogramma's (S-1) mogen worden voortgezet op aangewezen topsportaccommodaties. De A.S.R. Nereus is een aanwezen topsportlocatie door het NOC\*NSF. Deze uitzonderingsbepaling is opgenomen door het kabinet voor de doelgroep sporters met een A-, HP- of Selectiestatus en sporters die behoren tot Talent TeamNL. Deze groep traint o.a. wel in meerpersoonboten. Deze groep hoeft in trainings-setting geen 1,5 meter afstand gehouden te worden en zijn ook uitgezonderd voor de maximale groeps grootte (voorafgaand en na de activiteit wel). Deze groep is te herkennen aan het nadrukkelijk dragen van het ANRT-kledingspakket, i.p.v. verenigingskleden. Het complete protocol voor deze groep is te vinden op <https://storage.knrb.nl/2020/10/2020/10/4c1035b0-protocol-roeien-otc-de-bosbaan-v.-16-oktober-2020.pdf> .

### 3. Binnentraineren op Nereus (ergometeren, spinnen en krachttrainen).

Trainen in binnen accommodaties is toegestaan met een maximum van dertig (30) personen per zelfstandige ruimte en met 1,5 meter afstand. Dit betekent dus dat voorafgaand, tijdens en na de sportactiviteit de 1,5 meter regel leidend is.

Er kan worden gesport in het krachthonk, de sociëteit en de loods. Hiervoor gelden de volgende regels:

- Er dient 1,5m afstand gehouden worden;
- Er geldt een maximum van 4 personen per groepje (exclusief instructeur).
- Ergometers, spinfietsen en krachttrain stations zijn minimaal op 1,5 meter van elkaar geplaatst;
- De ergometers zijn verdeeld over het krachthonk, sociëteit (9 stuks) en loods (14 stuks);
- Krachttrainen kan in het krachthonk, door maximaal 19 personen;



## AMSTERDAMSCH E STUDENTEN ROEIVEREENIGING „NEREUS”

- Spinfietsen (7) staan in de sociëteit;
- Tijdvakken van een half uur, maximaal 3 achter elkaar afschrijven;
- Er kan tussen 06:00 en 23:00 op Nereus gesport worden;
- Alle plaatsen voor het binnensporten dienen gereserveerd te worden middels een Google Spreadsheet;
- Je moet binnen het tijdvak dat je hebt ingeschreven aankomen en ook weer vertrokken zijn.
- Alle ramen en deuren van het krachthonk en de sociëteit dienen open te staan om de luchtcirculatie te bevorderen. Daarnaast dient de voordeur van het gebouw open te staan.;
- Voor en na gebruik dienen alle sportmaterialen (ergometers, spinfietsen en al het andere materiaal) schoongemaakt te worden met het aanwezige schoonmaakmiddel en worden de handen gewassen;
- Ter bevordering van de hygiëne en de levensduur van de krachtrainapparatuur dient iedereen een eigen handdoekje mee te nemen welke men gebruikt om de apparaten en sportmatjes te bedekken tegen zweet;

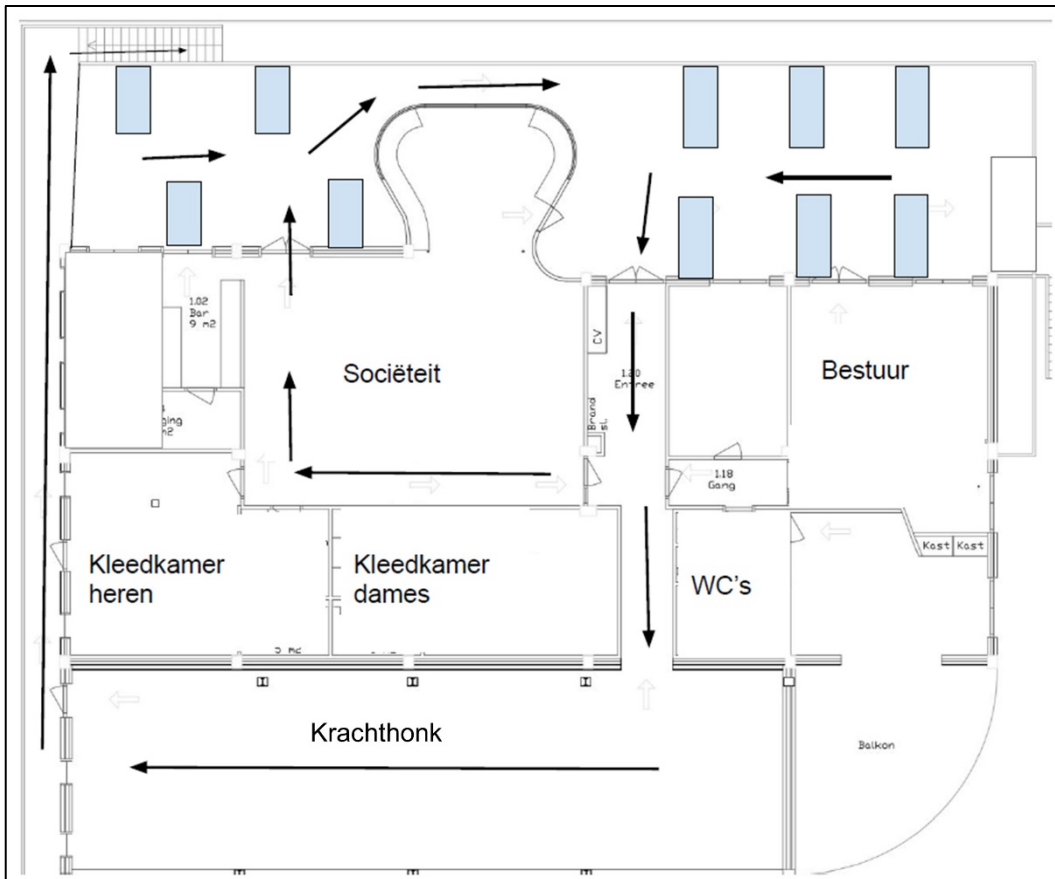
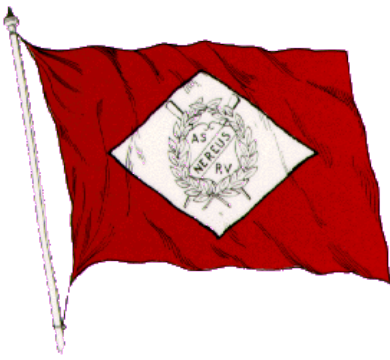
#### 4. Gebruik kleedkamers

De kleedkamers zijn tot nader order gesloten. De toiletten kunnen worden gebruikt.

#### 5. Looproutes

Om drukte op één plaats te vermijden en het houden van 1,5m afstand zo goed mogelijk te faciliteren, zijn er looproutes gemaakt voor het binnensporten en sporten op het balkon. Deze looproutes staan op de afbeeldingen hieronder aangegeven. Er wordt onderscheid gemaakt tussen de looproutes wanneer er geen evenement plaatsvindt op het balkon en wanneer er wel een evenement plaatsvindt op het balkon.

Voor vragen over dit protocol kunt u terecht bij het Bestuur ([bestuur@nereus.nl](mailto:bestuur@nereus.nl)).



Afbeelding 1: Looproutes op de eerste verdieping

## 6. Bronnen

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

- 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/2020/10/2020/10/20201014-Publicatie-Sportspecifieke-protocol-roeien-versie-16-oktober.pdf> )
- Protocol verantwoord sporten van NOC\*NSF (<https://nocnsf.nl/media/3499/protocol-verantwoord-sporten-versie161020.pdf>)