

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

Voor vragen over dit protocol kunt u terecht bij het Bestuur (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
- Versie 12; 02-01-2021
- Versie 13; 03-03-2021

Inhoud

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

1. Inleiding

Op 23 februari kondigde het kabinet een versoepeling van de sportmaatregelen aan per 3 maart. Tijdens de persconferentie hebben zij aangegeven dat buiten sporten op de sportaccommodatie voor jongeren en jongvolwassenen tot en met 26 jaar weer is toegestaan vanaf woensdag 3 maart. Deze maatregelen lopen tot en met tenminste 15 maart.

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.

Roeiers dienen zich te houden aan de algemene richtlijnen van het RIVM, te weten:

- Heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen.



AMSTERDAMSCHЕ STUDENTEN ROEIVEREENIGING „NEREUS”

- Ga naar huis als er tijdens het roeien klachten (neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak: dit geldt voor iedereen) ontstaan.
- Houd anderhalve 1,5-meter afstand (2 armlengtes) als je 18 jaar of ouder bent.
- Was je handen met water en zeep.
- Vermijd drukte.
- Schud geen handen.
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.
- Gebruik papieren zakdoekjes om je neus te snuiten en gooi deze daarna weg.
- Kom bij voorkeur met de fiets of lopend naar Nereus om de impact van vervoersbewegingen in het OV te beperken.

2. Sporten in roeiboten

- **Roeiers tot en met zesentwintig (26) jaar mogen roeien in alle boottypen.**
- Ze kunnen onderling trainingswedstrijdjes verroeien op hun eigen vereniging.
- **Bij klachten blijven roeiers tot en met 26 jaar thuis.**
- In een binnenruimte is sporten niet toegestaan.
- Toeschouwers, publiek en/of ouders zijn niet toegestaan bij de training.
- Voor en na het trainen in een meerpersoonsboot houdt men onderling 1,5 meter afstand, ongeacht of men zojuist met elkaar in een boot heeft geroeid.

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 groepsgrootte (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/2021/02/2021/02/10c77624-protocol-roeien-otc-de-bosbaan-v.-29-januari-2021.pdf>

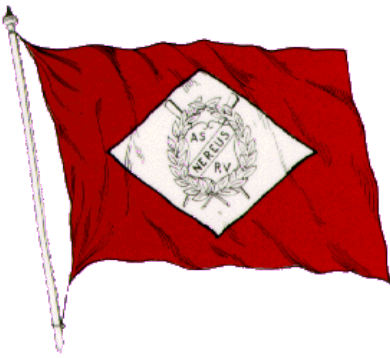
3. Binnentraineren op Nereus (ergometeren, spinnen en krachttrainen).

Binnen mag niet gesport worden, uitgezonderd de groep die onder bovenstaand topsportprotocol valt.

4. Buiten trainen op het balkon (ergometeren of spinnen)

Er kan buiten worden gesport op ergometer of spinfiets op het balkon onder de volgende voorwaarden:

- Er dient 1,5m afstand gehouden worden. U vormt een groepje van maximaal 2 personen.



AMSTERDAMSCH E STUDENTEN ROEIVEREENIGING „NEREUS”

- Je moet binnen het tijdvak dat je je hebt ingeschreven aankomen en ook weer vertrokken zijn.
- Deze ergometers staan in de sociëteit opgeslagen en worden altijd weer binnen terug gezet na het trainen.
- U blijft nooit hangen in de sociëteit. Na trainen verlaat u Nereus direct.
- Voor en na gebruik dienen alle ergometers schoongemaakt te worden met het aanwezige schoonmaakmiddel en worden de handen gewassen;
- Ter bevordering van de hygiëne en de levensduur van de krachttrainapparatuur dient iedereen een eigen handdoekje mee te nemen welke men gebruikt om de apparaten en sportmatjes te bedekken tegen zweet;

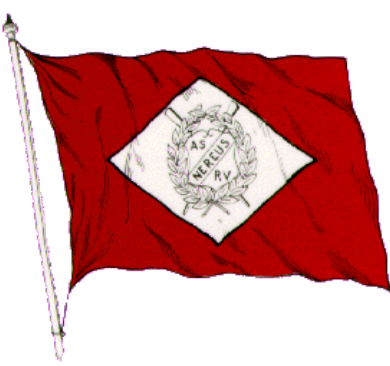
5. Gebruik kleedkamers

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

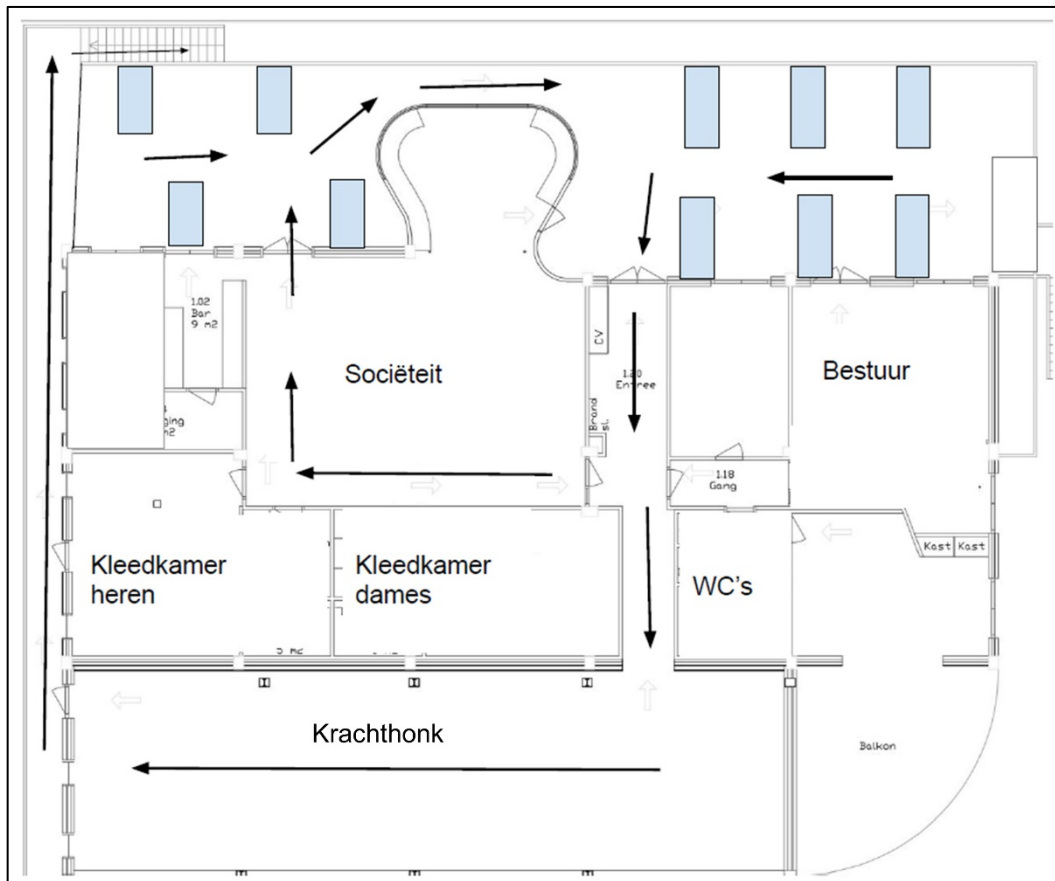
6. Looproutes

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).



AMSTERDAMSCH E STUDENTEN ROEIVEREENIGING „NEREUS”



Afbeelding 1: Looproutes op de eerste verdieping

7. 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>)