



KNZ&RV - Corona protocol Roeien KNZ&RV (v.a. 11-5-2020)

Training en Instructie Skiff (C1x), (recreatieve en wedstrijdroeiers) en gebruik ergometers
Marcel Revet, 14 mei 2020 -Versie 1.3

Doelgroepen

Roeien bij de KNZ&RV in Muiden is onder te verdelen in twee doelgroepen:

1. Recreatieve roeiers. Dit betreft een grote groep roeiers die een of soms meerdere keren per week in een van de genoemde roeiboten varen, zowel op de Vecht of op het Markermeer, afhankelijk van de weersomstandigheden. De roeiers maken gebruik van materiaal van de vereniging.
2. Wedstrijdroeiers/ Dit zijn roeiers die serieus met hun sport bezig zijn en zich voorbereiden op wedstrijden die normaal gesproken door het hele land gevaren worden. De trainingsfrequentie in normale tijden bedraagt tussen de twee en vijf keer roeien per week. Echter, momenteel zijn alle wedstrijden geannuleerd en de verwachting is dat er op zijn vroegst einde zomer/ begin herfst weer overwogen kan worden wedstrijden te organiseren. Net als de recreatieve roeiers maken ook deze roeiers gebruik van materiaal van de vereniging.
3. NB de KNZ&RV kent op dit moment geen junior/jeugd roeiers waardoor erin dit stuk geen regels/afspraken voor jeugdroeiers en ouders worden vermeld

Algemeen

- De afspraken worden vooraf gedeeld aan alle roeiers, coaches en worden gepubliceerd op website en opgehangen in de roeiloods op het prikbord.
- Updates van deze afspraken worden via de website, nieuwsbrieven en whatsapp gedeeld aan de roeiers.
- Alle trainingen worden vooraf gemeld via het E-captain bootafschrijfsysteem zodat alle roeibewegingen inzichtelijk zijn.



Figuur 1) Voorbeeld van e-captain bootafschrijfsysteem



- Tijdens de eerste weken en vervolgens tijdens de drukke weekenddagen zal toezicht gehouden worden door corona-coördinatoren die de roeiers begeleiden in de maatregelen en optreden zodra zij ongewenst gedrag observeren. De coördinatoren zijn herkenbaar door het dragen van gekleurde hesjes. De coördinatoren helpen met vragen, geven advies over aanlegplekken, hoe om te gaan met de 1,5 mtr en het schoonmaken.
- De coördinatoren melden ernstige overtredingen bij de roeicommissaris, die vervolgens de situatie beoordeelt, eventueel additionele veiligheidsmaatregelen neemt.
- Kom niet naar de vereniging om alleen maar te komen kijken of om een praatje te komen maken, dat brengt alleen maar risico mee van besmetting.
- We zijn een vereniging dus het is 'voor en met elkaar'. Spreek elkaar zo nodig aan op de juiste naleving van de regels en afspraken.
- Mochten zich problemen voordoen of heb je vragen, meld dit op het mailadres: voorzitter.roeien@knzrv.nl of op 06 3486 1265.
- Raadpleeg voor verdere informatie en aanwijzingen voor het beperken van de verspreiding van het coronavirus deze websites:

www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19

www.rivm.nl/actuele-informatie-over-coronavirus

www.knrb.nl/voor-verenigingen/informatie-voor-verenigingen/gevolgen-coronavirus-voor-de-roeisport/

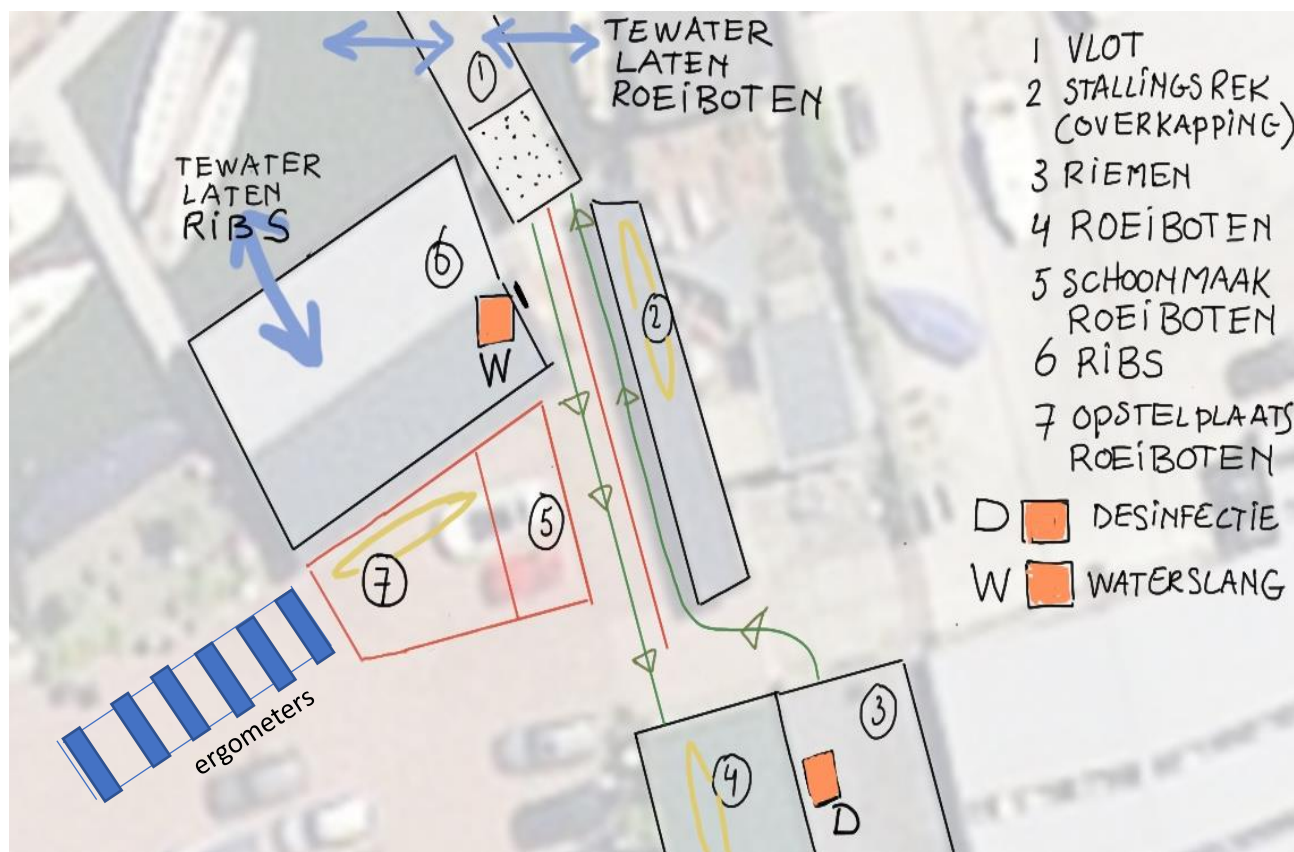
Gezondheid / hygiëne

- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, benauwdheid of koorts
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten, totdat iedereen in jouw huishouden weer volledig hersteld is.
- Houd minimaal 1,5 meter afstand en volg ook de (sport) specifieke richtlijnen van het RIVM indien van toepassing. Schud geen handen. Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes. Vermijd het aanraken van je gezicht
- Was zo vaak als mogelijk je handen grondig met zeep of met desinfecterend middel. Droog je handen met wegwerp papieren handdoekjes.
- Pas goed op jezelf en op anderen. Geef elkaar de ruimte en help elkaar om afstand te houden maar ook bij andere zaken zoals het schoonmaken en tillen van boten.
- Deelname blijft geheel op eigen risico en verantwoordelijkheid van de individuele roeier



Roei locatie

- Het terrein is zoals onderstaand ingedeeld:

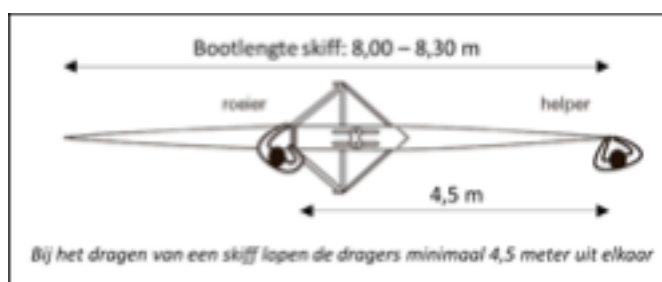


Figuur 2) Luchtfoto terrein roeien (Gebieden worden afgezet met zwart geel markeringen)

- De sociëteit, de pampusbar en de kleedruimtes blijven gesloten. De roeiers kleden thuis om of in de eigen auto. Een toilet voor noodgevallen is open en wordt dagelijks gereinigd.

Gebruik gemeenschappelijk materiaal

- De coastal skiffs worden ingezet. Omdat alleen gekwalificeerde roeiers gebruik mogen maken van de skiffs (deze groep is in omvang tamelijk beperkt) zal de groep roeiers waar we mee starten beperkt zijn. Ter info, wij hebben op dit moment twee skiffs. In aanvulling hierop kan ook geroeid worden door roeiers uit hetzelfde huishouden in een ongestuurde dubbel twee. In de dubbel twee zal altijd in vaste ploegen (uit hetzelfde huishouden) en bij voorkeur op vaste plaatsen in de boot gevaren worden. Ter info, wij hebben een ongestuurde dubbel twee.



Figuur 3) Schets van coastal skiff met lengtemaat

- Tevens zetten we ergometers (roeimachines) in die gestald zijn in de riemenloods, maar uitsluitend buiten gebruikt worden. Er zal een vak uitgezet worden waar de ergometers geplaatst worden op minimaal 1,5 maar bij voorkeur op 2 mtr onderlinge afstand op ons parkeerterrein zoals aangegeven in figuur 1. Per ergometer training zullen de benodigde ergometers door een roeier naar buiten worden gereden en op de aangegeven plaatsen worden gezet. Voorafgaand en na afloop van de training worden de handles en de zitjes gereinigd met desinfecteermiddel en papieren doekjes die weggegooid zullen worden. Wij hebben de beschikking over max 6 ergometers.

Roeitijden (incl ergometer)

- De traditioneel populaire roeimomenten zijn woensdag en donderdagavond en zaterdag- en zondagmorgen.
- Om de spreiding van roeiers/ ploegen zo groot mogelijk te maken en drukte te vermijden zullen we die roeimomenten zoveel mogelijk verspreiden over de hele week.
- De roeimomenten die aangeboden kunnen worden lopen van maandag tot en met zondag van 09:00 tot een half uur voor zonsondergang
- Elke roeisessie duurt maximaal anderhalf uur (incl. boot te water en materiaal na roeien schoonmaken en opruimen)

Routing (boten en ergometers)

- De roeiers arriveren op de door hun afgeschreven tijd en halen riemen uit loods en leggen deze op de daartoe bestemde plek bij het roeivlot. Daarna wordt de boot naar het vlot gereden en te water gelaten. De riemen worden gedesinfecteerd met desinfecteermiddel en papieren doekjes, daarna worden deze in de boot geplaatst, de roeiers stappen in en varen weg.
- Let op de roeibotenloods wordt door maximaal 2 personen tegelijk betreden waarbij de 1,5 meter ten alle tijden in acht wordt genomen. De ruimte is te smal voor meer dan 2 personen tegelijk.
- De riemenloods wordt door maximaal 1 persoon tegelijk betreden. De ruimte is te smal voor meer dan 1 persoon tegelijk. Dit geldt ook voor het gebruik van de ergometers.
- Tijdens deze manoeuvres maken de roeiers gebruik van de aangebrachte markeringen om elkaar op 1,5 meter te passeren. Zie de situatieschets.
- Na terugkomst leggen de roeiers de boot naast het vlot, stappen een voor een uit en halen de riemen uit de boot en leggen deze op de gemarkeerde locatie en halen daarna de boot uit het water en plaatsen deze op de schoonmaaklocatie. Daar wordt de boot gereinigd, gedroogd en daar vandaan wordt de boot op haar definitieve plek gelegd.



Speciale aandacht bij het reinigen wordt gegeven aan de contactplekken in de boot, de dollen, de bankjes en de boorden worden gedesinfecteerd met door de vereniging verstrekte desinfecteermiddelen en papieren doekjes. Dit geldt eveneens voor de ergometers.

- De riemen worden ook goed gedesinfecteerd en pas daarna teruggehangen in de roeiloods (tijdens de laatste stap worden de riemen met papieren handdoekjes worden vastgehouden om ze niet weer te verontreinigen).
- In de roeiloods en in de rib loods hangen desinfecteringsmiddel en papier. Was voorafgaand aan en na het sporten je handen met zeep of desinfectiemiddel, minimaal 20 seconden; als je handen vuil zijn; na het aanraken van objecten waar veel mensen aan zitten (deurknoppen, pinautomaat); na een toiletbezoek; na hoesten of niezen en na het snuiten van de neus.
- In de roeiloods zorgen we voor maximale hygiëne, vooral deurknoppen, en andere contactoppervlakken moeten gedesinfecteerd worden. Objecten die aangeraakt kunnen worden door bezoekers, zoals prullenbakken, zitbanken e.d., worden meerdere malen per dag gereinigd.
- Hierna gaan de roeiers direct naar huis
- Nabespreking met video's vindt online plaats

Roeischema:

- Het roeivlot wordt door maximaal een boot tegelijk bezet. Uitzondering C1x waar 2 boten tegelijk klaar gelegd worden, omdat het fysiek noodzakelijk is deze boten met 2 personen te water te laten. De boten zijn te zwaar voor een persoon. Gelet op de lengte van de boot is de tussenruimte ruim meer dan 1,5 mtr. Het vlot is 3 mtr breed en ca 10 mtr lang. Twee C1x boten kunnen dus binnen de richtlijn van 1,5 mtr aan het vlot liggen.



*Figuur 4) het roeivlot (ca 10 * 3 mtr), waar slechts een boot tegelijk op mag, met uitzondering van 2 skiffen*



- Het roeischema in E-captain wordt zo aangepast dat er geen 2 ploegen tegelijk op het vlot of in de roeiloods kunnen zijn. Een ploeg per keer is het devies. Omdat de ergometers geheel separaat worden gebruikt (fysiek andere locatie) kunnen de skiffs en de ergometers naast elkaar worden gebruikt. Bij het opruimen wordt op elkaar gewacht om niet meer dan een persoon gelijktijdig in de riemenloods te hebben.
- Het roeischema wordt aangepast dat er per half uur één ploeg op het vlot kan zijn.
- Als een ploeg terugkomt, dan wacht deze op het water tot de vorige ploeg weg is alvorens aan te leggen aan het vlot.



Figuur 4) stalling van boten buiten zodat ploegen er goed bij kunnen en zo min mogelijk de loods in hoeven

Coach

- De coach vaart alleen in de begeleidingsboot (RIB) van 4,7m lang
- Voor gebruik en na gebruik worden gebruiksonderdelen ontsmet door de coach
- De RIB ligt al in water en kan door coach zelfstandig worden gevaren met vaarbewijs II
- De coach stapt separaat in de rib en vaart daarmee weg. Na terugkomst wordt de rib weer op de plek gelegd en alle gebruiksonderdelen, zoals roer, gashendel en console worden gedesinfecteerd
- De coach geeft instructie door aanwijzingen te geven vanaf de RIB, zoals gebruikelijk
- Bespreek zoveel mogelijk voor op de wal (met voldoende afstand en bij voorkeur in de open lucht)
- Neem handschoenen en desinfecteringsmiddel mee aan boord.
- De coach raakt geen andere boten aan, anders dan in noodgevallen



Figuur 4) RIB zoals te gebruiken door coaches/ instructeurs