

## Verenigingsprotocol Roeien bij RIC Stadium 1 Vanaf 29 april 2020 geldend voor jjeugd t/m 18 jaar

### Houd je altijd aan de de RIVM regels

- Blijf thuis bij verkoudheid, hoesten, keelpijn en/of koorts
- Blijf ook thuis als een van je huisgenoten koorts heeft (totdat de huisgenoot 24 uur klachtenvrij is)
- Houd 1,5 meter afstand
- Was je handen met water en zeep
- Schud geen handen
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
- Kom alleen of met personen uit jouw huishouden
- Vermijd het openbaar vervoer

### Inleiding

De versoepeling van de coronamaatregelen met ingang van 29 april 2020 voor jongeren tot en met 18 jaar geeft RIC de mogelijkheid om jeugd weer te laten roeien. Sportactiviteiten in de buitenlucht voor jeugd t/m 18 jaar zijn weer toegestaan. Gemeentelijke richtlijnen en het Sport-specifiek protocol van de KNRB (zie bijlage 1) en het protocol verantwoord sporten van NOC NSF (zie bijlage 2) zijn hiervoor leidend. In dit protocol staat hoe RIC dit vorm geeft.

### Algemene RIC regels naast de RIVM regels

- Geen andere vrijwilligers en ouders op RIC

Tijdens de jeugdactiviteiten zijn er geen andere vrijwilligers bij RIC, anders dan die betrokken zijn bij het jeugdroeien. Ook ouders hebben geen toegang tot de vereniging behalve als zij aangewezen begeleider zijn.

- Vòòr het roeien: thuis voorbereiden

Doe thuis de roeikleding aan. De kleedkamers zijn gesloten. Tassen (en jassen) zet je op de aangewezen plekken tussen de loodsgangen (zie bijlage 4 plattegrond). Leg ze neer in de loodsgang waar ook je boot ligt. De kluisjes kun je niet gebruiken, dus neem geen waardevolle spullen (telefoon o.i.d.) mee. Daar kan niet op gelet worden. Toiletbezoek en warming up doe je thuis en niet op RIC.

- Tijdens het roeien

Tussen de boten op het water zit steeds 1,5 meter.

- Na het roeien: direct naar huis

Jeugdleden en begeleiding gaan direct na de training naar huis.

Cooling down wordt thuis gedaan.

Iedereen nuttigt alleen zelf meegebrachte consumpties (sociëtië is gesloten).

- Wat is er open en gesloten

Toiletten (alleen voor noodgevallen) en veiligheidsvoorzieningen (EHBO, AED, thermodekens etc.) zijn toegankelijk. Gesloten zijn de kleedkamers, de sociëtië, de trainingsruimte (gebruik van ergometers is niet toegestaan).

- Wat als er een roeiverbod is

Bij slecht weer wordt er niet geroeid en worden ook geen alternatieve activiteiten op de locatie van RIC verzorgd.

## Algemeen

1. Informatie in het gebouw over praktische zaken

Info en afspraken bij ingang (op de “rotonde” in de hal) van RIC o.a. bord handen wassen, info RIVM ophangen (posters zie bijlage 3) etc.

Plan/plattegrond entree en hal, loodsen, loodsgangen, vloten en looproute (zie bijlage 4).

2. Tijdsloten

Om het aantal roeiers en begeleiders te reguleren en te beperken worden tijdslots gebruikt.

Tijdssloten: 15 minuten voor, 1 uur roeien, 15 minuten na. Voor de groep wedstrijdroeiers zijn overlappende tijdslots mogelijk. Er zijn dan vertrekkers op het hele en het halve uur.

3. Hygiëne, schoonmaak en veiligheid

Elke roeier/roeister en begeleider wast zijn/haar handen bij binnenkomst en maakt zelf delen bootschoon met wateren zeep. Daarnaast schoonmaak (o.a. deurposten, loodsdeuren, toiletten (algemeen) na afloop van ieder tijdsslot en voor eerste en na laatste tijdslot. Openen en afsluiten door coördinator.

## Hulpmiddelen voor het reguleren van activiteiten

1. Informatie

Info duidelijk zichtbaar en bekend gemaakt o.a. via de mail. Posters ophangen.

2. Gebruik afzetlinten in gebouw

Bewegwijzering en afzetting in het gebouw: in de hal, in de loodsen en op de vloten d.m.v. tape, afzetlint en bewegwijzering (zie bijlage 4)

3. Vooraf afgesproken tijdssloten

Tijdsloten en bootgebruik zijn bekend bij coördinator, jeugdcoördinator, roeiers en vrijwilligers (zie bijlage 5)

## Uitgangspunten en afspraken

### A. De verschillende groepen

#### Jeugd 10-12 jaar

#### Uitgangspunten

1. Er zijn geen afstandsbeperkingen tussen kinderen van deze leeftijdsgroep. Kinderen in de leeftijd van 10 t/m 12 jaar kunnen roeien in meerpersoonsboten. Voorkom wel zoveel mogelijk contact (spelen).
2. De afstand tussen begeleider en kind is 1,5 m. Houd bij gezamenlijke momenten 1,5 meter afstand tussen begeleiding onderlingen tussen begeleiding en kinderen.
3. Kinderen mogen alleen roeien als ze zelfstandig in en uit kunt stappen. Begeleiders kunnen eventueel helpen door een riem (bij het blad) vast te houden.
4. Sturen door begeleiding is toestaan als de slagplaats leeg blijft of als een familielid van de slag stuurt.

#### Afspraken over roeien

1. Op dit moment heeft RIC 11 jeugdleden in de leeftijd van 10 t/m 12 jaar. Onduidelijk is nog of iedereen kan/wil komen roeien. Deze groep roeit gezamenlijk in een tijdslot.
2. Ouders en kinderen nemen kennis van de maatregelen voor sporters uit het protocol verantwoord sporten (zie bijlage2).

## **Jeugd 13-18 jaar**

### Uitgangspunten

1. De 1,5 meter afstandsbeperking is voor deze leeftijdsgroep van kracht. Roeiers in de leeftijd van 13 t/m 18 jaar kunnen alleen roeien in eenpersoonsboten.
2. Gezamenlijke momenten alleen met 1,5 meter afstand tot elkaar en tot de begeleider, anders niet.
3. Contact of activiteiten waarbij nauw wordt samengewerkt zijn uitgesloten.
4. Junior mag alleen roeien als hij/zij zelfstandig in en uit een skiff of C1 kan stappen. Begeleider kan eventueel de riem (bij het blad vasthouden).
5. Bij voorkeur de boot door twee junioren naar buiten en binnen laten brengen. Alleen een begeleider van boven de 18 jaar als dat uit oogpunt van veiligheid nodig is.

### Afspraken over roeien

1. Op dit moment heeft RIC 20 meisjes en 21 jongens in de leeftijd van 13 t/m 18 jaar. We hebben geïnventariseerd wie er kunnen skiffen en/of in een c1 kunnen varen. Die kunnen zelfstandig in een skiff of C1 roeien. Onduidelijk is nog of iedereen kan/wil komen roeien en op welk moment.
2. Deze groep roeit met maximaal 6 roeiers/sters tegelijk in het toegewezen tijdstip.
3. Ouders en kinderen nemen kennis van de maatregelen voor sporters uit het protocol verantwoord sporten (zie bijlage 2).

## **Begeleiders en hun veiligheid**

### Uitgangspunten

1. Vrijwilligers (coaches, begeleiding en coördinatie). De 1,5 meter afstandsbeperking is voor deze leeftijdsgroep van kracht.
2. Beperk het aantal begeleiders ouder dan 18 jaar zo veel mogelijk.
3. Houdaltijd 1,5 afstand tussen coaches en jeugd en tussen coaches onderling.

### Afspraken

1. Begeleiding van de boten met jeugdleden geschiedt vanaf de wal (fiets, lopen) of vanuit een eenpersoonsboot. Fietsende begeleiding gaat op een eigen fiets.
2. Maximaal 1 roeier (tussen 12 en 18) en een 1 begeleider aanwezig in de loods om de boot veilig naar buiten te kunnen tillen. Als er meer hulp bij het tillen nodig is mag een ander jeugdlid helpen. Voorkeur is dat alleen jeugdleden de boten naar binnen en naar buiten tillen. => deze zin strookt niet de voorgaande zin.
3. Megafoons en portofoons worden na gebruik schoongemaakt.
4. Beperk gebruik openbaar vervoer van huis naar RIC.
5. Vrijwilligers nemen kennis van de maatregelen voor trainers, begeleiders en vrijwilligers uit het protocol "Verantwoord sporten van NOC NSF" (zie bijlage 2).

Op dit moment zijn er 15 coaches betrokken bij het jeugdroeien. Indeling van de begeleiders vindt plaats door de wedstrijdcommissaris, de jeugdcommissaris en de jeugdcoördinator.

## **B.Terrein**

Capaciteit van het RIC terrein per tijdstip:

10-12 jaar: 16 personen (12 roeiers, 3 begeleiders en een coördinator))

13-18 jaar: 9 personen (6 roeiers, 3 begeleiders en een coördinator)

Minimaal aantal m<sup>2</sup> per persoon op gebruikte locaties

	Totaal m <sup>2</sup>	Per persoon 12 jaar en jonger	Per persoon 13 t/m – 18 jaar
loods	550	36	55
loodsgang	75	12,5	25
perrons	297	20	30
vloten	236	16	24

### Looproute (zie bijlage 4 ingetekende plattegrond)

- Fietsen plaatsen tegen de houten fietsenrekken of in de fietsenrekken tegen de loods. Zet fietsen ook met voldoende tussenruimte neer. Hierdoor zorg je ervoor dat er afstand ook 1-1/2 m blijft wanneer je de fiets weer pakt.
- Fietsenstalling naar binnenkomst.
- Looptoute binnenkomst.
  - Gelijk na binnenkomst handenwassen in toilet. Deur staat permanent open.
  - Van toilet terug naar hal
  - Van hal naar rechtdoor naar het perron
    - In de hal mag eventueel op aangewezen plaatsen op de banken gewacht worden tot je aan de beurt bent (max 6 mensen, 10 m<sup>2</sup> per persoon)
  - Van perron naar loodsgang om boot en riemen te pakken
    - Binnendoor van de ene loodsgang naar de andere is niet toegestaan
  - Van loodsgang naar vloten (zie bij loodsen welke gang naar welk vlot gaat)
  - Van vloten via schoonmaakpunt naar loodsgang
  - Van loodsgang naar huis (door het hek en niet via ingang)
  - Van uitgang/hek om het gebouw heen terug naar fiets

(verschillende routes aangegeven met tape op de grond)

### Loodsen

Tijdens Jeugdroeien van 10-12 jarigen kunnen maximaal 6 mensen tegelijk in de loodsgang aanwezig zijn. Tijdens jeugdroeien van 12-18 jarigen kunnen maximaal 3 mensen tegelijkertijd per loodsgang aanwezig zijn. Hierbij geldt ten alle tijden de 1,5 meter regel. Looptoute uit en in de loods van en naar de vloten is aangegeven (zie bijlage plattegrond bijlage 4)

Boten uit loods 1 en 2 moeten boot in het water leggen op dwarsvlot, wherrievlot en eerste stuk hoofdplot. Boten uit loods 3 en 4 gaan te water aan het resterende deel van het hoofdplot en het buitenste vlot.

### Vloten

Er is een aparte procedure voor mensen die een boot overnemen van het voorgaande tijdsplot. Deze procedure staat aan het einde van deze paragraaf.

## **A. Hoe en wanneer de boot in, op en uit het water**

### **Eerst gebruiker afschrijfboot, of toegewezen wedstrijdboot, of privéboot**

Voor het roeien/wegroeien

1. 15 minuten voor het begin van jouw tijdslot mag je op RIC aanwezig zijn om je boot in het water te leggen. Om duidelijk af te kunnen spreken met de begeleiding hoe er het water opgegaan wordt, mogen junior roeiers 10 minuten eerder in de hal verzamelen. Ga daar op aangewezen plaatsen zitten.
2. Maak eerst handelen van je riemen schoon met zeepwater in rode emmers.
3. Samen met andere aanwezigen leg je je boot in het water. Let erop dat je niet meer dan twee mensen tegelijk in een loods bent. Uitzondering voor junioren die nog niet met twee mensen een boot naar buiten kunnen tillen. Dan is een tweede helper toegestaan, bij voorkeur een andere junior.
4. Als je graag hebt dat iemand je helpt met instappen, vraag dan of die persoon je riem bij het blad vast kan houden om wat extra stabiliteit te krijgen. Je zorgt dat je het liefst iets voor maar uiterlijk op het moment van de start van je tijdslot van het vlot weg bent.

Te laat wegvaren mag niet. Ben je te laat dan kan je niet meer gaan roeien!

Je kan nu precies een uur roeien. Keer tijdig om. Zorg dat je een horloge bij je hebt. .

Aankomen/na het roeien

1. Als je terug komt op RIC ga je pas aanleggen als er geen boten meer aan het vlot liggen. Vertrekkende roeiers laat je eerst weg roeien. Dus alle roeiers in het volgende slot moeten van het vlot weg zijn.
2. Samen met andere roeiers in jouw blok leg je de boot weer in de loods.
3. Maak de handvatten van je riemen schoon met zeepwater uit de rode emmers en het rode doekje.
4. Bootcontactpunten (schoenen, voetenbord, zitje, boordranden) schoonmaken met zeepwater uit de rode emmers en het rode doekje op het aangegeven schoonmaakpunt, daar staan dan klapschragen om de boot even op neer te leggen. Boten worden verder niet schoon of droog gemaakt.
5. Breng nu je boot naar binnen en maak tenslotte alle tilplekken schoon met een wegwerp reinigingsdoekje. Deze doekjes liggen voorin in elke loods. Gooi het doekje na afloop in de vuilnisemmer.

**Je hebt 15 minuten om boot en riemen schoon te maken, op te bergen en je in de eventueel om te kleden. Zorg dat je weg bent voordat de groep van het volgende tijdslot op RIC aankomt.**

### **Overnemer van een boot uit het vorige tijdslot**

1. Leden die een boot van het vorige tijdslot over nemen, wachten op het perron bij het hek totdat hun boot is aangelegd en de handvatten van de riemen en alle contactpunten in de kuip door de vorige gebruiker zijn schoongemaakt. Daarna neem je de boot over.

2. Ondanks dat je iets later bent weggevaren (hier is toch een boot overgenomen, hoe kan deze roeier dan te laat wegvaren?) wordt er nog steeds van je verwacht dat je op tijd weer terug bent.

### **Waar staan, welke schoonmaakmiddelen?**

1. Handen wassen met zeep bij de wasbak in toiletten. Daar zijn ook wegwerp schoonmaakdoekjes.
2. In de hal liggen wegwerpschoonmaakdoekjes.
3. In de loods staan 2 rode emmers met water en zeep en rode schoonmaakdoekjes voor de handels.
4. In de loods liggen wegwerpschoonmaakdoekjes voor het schoonmaken van de contactpunten van de boot. Schoonmaakmiddelen voor je handen bij toegang in de hal en bij de uitgang.

Plek om riemen en boot schoon te maken op het vlot bij loods 1 en 2 en op het perron bij loods 3 en 4 (zie bijlage plattegrond 4). Max 2 boten op dwarsvlot uit loods 1 en/of 2  
Max 6 boten op het grote vlot uit loods 3 en/of 4

### **Boten en riemen**

1. Reguleren capaciteit: Afschrijven voorlopig niet mogelijk.
2. Boten en tijdsloten worden toegewezen via wedstrijdcommissaris en jeugdcommissaris/jeugdcoördinator.
3. 10-12 jaar meerpersoons boten:  
C4 max 3 tegelijkertijd in een tijdsslot.  
C4 2 tegelijkertijd evt i.c.m. 1-3 C2 (bij jeugd van 10-12 jaar) in een tijdsslot  
C2 max 3 tegelijkertijd of 1 i.c.m. C4 (bij jeugd van 10-12 jaar) in een tijdsslot  
Wherry max 3 tegelijkertijd of 1x i.c.m. C4 of 2 x C2.
4. 13-18 jaar alleen eenpersoonsboten C1 of skiff, max 6 roeiers tegelijkertijd in een tijdsslot.

Iedereen legt eigen riemen op het vlot (en in de boot) en houdt hierbij weer de 1,5 meter in acht. Na het roeien legt iedereen zijn riemen en boot weer terug in de loods. De handvatten van de riemen worden schoongemaakt met water en zeep. De tilpunten worden schoongemaakt met reinigingsdoekje.

Varen: De Amstel, Duivendrechtsevaart (met begeleiding in een bootje) en Weespertrekvaart. Ook bij varen geldt de 1,5 meter afstand houden.

### **Ergometeren en krachtruimte**

De krachtruimte is gesloten en de ergometers zijn niet beschikbaar.

### **Hygiëne**

1. Handen wassen na binnenkomst
2. Schoonmaakmiddelen op meerder plaatsen beschikbaar.
3. Toiletten alleen toegankelijk voor noodgevallen.
4. Schoonmaken vooraf, tussendoor en bij afsluiten door Corona coördinator.

## Veiligheid en handhaving

1. Alle regels m.b.t. de veiligheid op het water en de Coronamaatregelen moeten in acht worden genomen.
2. Rescue en/of Sultana (brede roeiboot) voor veiligheid vanaf het water kan ingezet worden door begeleiding.

## Samen tegen Corona

We moeten het samen doen dus spreek elkaar aan op ongewenst gedrag maar doe dat respectvol.

Als jeugdleden en/of vrijwilligers zich niet aan de voorwaarden en regels houden kan de toegang tot RIC (tijdelijk) ontzegd worden. Het bestuur neemt deze beslissing in samenspraak met de coördinator.

Vastgesteld door bestuur Roeivereniging RIC d.d. 29 april 2020

Goedkeuring protocol door gemeente Amsterdam d.d. 29 april 2020

Publicatie op de website en binnen RIC via ledenpost, facebook, instagram, in de hal van de vereniging etc.

## Bijlagen:

1. Sport specifiek protocol KNRB versie 23 april 2020
2. Protocol verantwoord sporten NOC NSF versie 24 april 2020
3. RIVM poster(s) Maatregelen
4. Plattegrond en routes en vertrek en aanleggen vlotten (Arnoud)
5. Tijdsloten en botengebruik (door jeugdcoördinator) meivakantie (vakantieroeien) en per week vaststellen. Hierin staat: aanwezige jeugdleden, tijdsloten, vrijwilligers, jeugd coördinator en corona contactpersoon.

Bijlage 4 Plattegrond

