

## Afspraken en maatregelen Roeien bij RIC Stadium 2

### 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 11 mei 2020 houdt in dat buitensporten in groepen voor alle leeftijden weer is toegestaan als er 1,5 meter afstand tot elkaar kan worden gehouden. Dit betekent dat al onze leden weer kunnen roeien. Senioren kunnen in eerste instantie alleen in een skiff, C1x en soms in een 2 (Stadium 2 A). Over het roeien in meerpersoonsboten (twee en vier) nemen we als bestuur in de komende weken een besluit (Stadium 2 B).

In dit document vind je de maatregelen en afspraken die bij RIC gelden vanaf 11 mei 2020. Dit zijn de kernpunten:

- We doen het samen, zijn aardig voor elkaar en we geven elkaar letterlijk en figuurlijk de ruimte.
- We doen ons best om zo veel mogelijk leden te laten roeien.
- We werken met vertrektijdsloten.
- Op woensdag, donderdag en zaterdag is een deel van de vertrektijdsloten gereserveerd voor Jeugd t/m 18 jaar.
- Op dinsdag, woensdag, zaterdag en zondag is een deel van de vertrektijdsloten gereserveerd voor instructie.

Het gaat allemaal wat anders dan anders. Niet even snel een bootje pakken, maar gepland en voorbereid naar RIC komen.

Voor nu doen we een appel op iedereen: houd je aan de regels, zodat de Coronamaatregelen snel verder versoepeld kunnen worden en ook het roeien in meerpersoonsboten weer mogelijk wordt.

Dat is voor alle RIC-leden van belang, in het bijzonder voor de leden die niet in eenpersoonsboten varen.

Ook nu geldt:

***RIC is er voor leden, door leden!***

Om een en ander in goede banen te leiden is er een Coronacoördinator op RIC aanwezig aan het begin en het eind van de roeidag. De Coronacoördinator is aanspreekpunt voor vragen, kan helpen en houdt (toe)zicht op een juiste gang van zaken. Tevens is de coördinator verantwoordelijk voor het openen en sluiten en de bijbehorende schoonmaak.

### **Algemene RIC regels naast de RIVM regels**

- Vòòr het roeien: thuis voorbereiden

Doe thuis de roeikleding aan. De kleedkamers zijn gesloten. Tassen (en jassen) zet je 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 tenminste 1,5 meter.

- Na het roeien: direct naar huis

Direct na je roeitijd ga je 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, vlotten en looproute (zie bijlage 4).
2. Vertrektijdsloten in het afschrijfboek.  
Om het aantal roeiers te reguleren en te beperken worden tijdsloten gebruikt.  
Tijdsloten: 15 minuten voor, 1,5 uur roeien, 15 minuten na. Er zijn vertrekkende roeiers 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 de contact delen van de boot en de riemen schoon met water en zeep.

Algemene schoonmaak (o.a. deurposten, loods-deuren, toiletten), schoonmaak materialen klaarzetten (de rode emmers met zeep) en opruimen vindt plaats voor het eerste en na het laatste tijdslot door Coronacoördinator.

### **Hulpmiddelen voor het reguleren van activiteiten**

1. Informatie en afspraken  
Info duidelijk zichtbaar en bekend gemaakt o.a. via de mail. Posters ophangen (zie bijlage 5. Basisregels op RIC).
2. Gebruik afzetlinten in gebouw  
Bewegwijzering en afzetting in het gebouw: in de hal, in de loodsen en op de vlotten d.m.v. tape, afzetlint en bewegwijzering (zie bijlage 4).

3. Vooraf afgesproken vertrektijdsloten.  
Deze vertrektijdsloten worden in het afschrijfboek vastgelegd en gereserveerd door de leden.
4. Plattegrond botenloodsen en riemen in de hal en/of botenloodsen.

## **Uitgangspunten en afspraken**

### Uitgangspunten stadium 2 A

1. De 1,5 meter afstandsbeperking is van kracht. Roeiers vanaf 19 jaar kunnen alleen roeien in:
  - a. eenpersoonsboten
  - b. C2\* waarbij de slagplaats leegblijft en
  - c. de Macht Toont (C2) omdat daar de roeiplaatsen langer zijn dan 1,5 m omdat de afstand tussen de roeiplaatsen van deze boot tenminste 1,5 m bedraagt
2. De 1,5 meter afstandsbeperking is van kracht. Roeiers tussen de 13 en 18 jaar kunnen alleen roeien in:
  - a. Eenpersoonsboten
  - b. Tweepersoonsboten. Er wordt alleen in een vaste ploeg geroeid en bij voorkeur op vaste plaatsen in de boot. Focus ligt op techniek en lage intensiteit (Dit is een verruiming van het protocol Stadium 1).
3. Roeiers uit één huishouden kunnen met elkaar in een (gestuurde) 2-persoons boot en een wherry/C1+ roeien.
4. Gezamenlijke momenten alleen met 1,5 meter afstand tot elkaar en niet op RIC.
5. Contact of activiteiten waarbij nauw wordt samengewerkt zijn uitgesloten.
6. Roeier 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. Begeleiding van een huisgenoot kan binnen de 1,5 meter.
7. Bij voorkeur de boot door twee roeiers naar buiten en binnen laten brengen.
8. Instructie voor nieuwe roeiers kan opgestart worden binnen bepaalde vertrektijdsloten indien beginnende roeiers zelfstandig kunnen instappen.

### Uitgangspunten stadium 2 B

Het roeien in meermansboten door jeugd tussen 13 en 18 en senioren (afhankelijk van ervaringen stadium 1 en 2 A en goedkeuring door gemeente)

1. De 1,5 meter afstandsbeperking is van kracht. Roeiers vanaf 13 jaar kunnen in twee- en/of vierpersoonsboten roeien (dit is een verruiming van het protocol Stadium 1)
2. De 1,5 meter afstandsbeperking is van kracht. Roeiers vanaf 19 jaar kunnen in twee- en/of vierpersoonsboten roeien.

Opmerking: Afstand tussen roeiplaatsen in een meerpersoonsboot is 1,35 tot 1,50 m.

- Voorwaarden:  
Roeiers en/of begeleiders hebben geen ziekteverschijnselen. Dit moet gecheckt worden.
- Er wordt uitsluitend geroeid in vaste ploegen en bij voorkeur op vaste plaatsen in de boot.
- Tijdens de training ligt de focus op techniek en een lage intensiteit.
- Ploegen melden zich vooraf bij het bestuur als ze van deze mogelijkheid gebruik willen maken.

### Afspraken over roeien

1. Een vertrektijdslot bestaat uit maximaal 8 boten in stadium 2A (een en twee persoons boten).
2. Eerst wordt een vertrektijdslot afgeschreven en dan een boot. Vertrektijdsloten worden aangegeven in het afschrijfsysteem.
3. Een vertrektijdslot kan maximaal 1 week vooraf worden afgeschreven.
4. Per roeier kan in de eerste instantie 1 vertrektijdslot per week worden afgeschreven. Een eventueel 2<sup>e</sup> 3<sup>e</sup> tijdslot die week mag alleen afgeschreven worden als kort vooraf (24 uur) het tijdslot nog beschikbaar is.
5. Er mag maximaal anderhalf uur geroeid worden.
6. Vertrekkende boten gaan voor aankomende boten.

## **B.Terrein**

Capaciteit van het RIC terrein per vertrektijdslot:

Maximaal aantal aanwezigen t/m 12 jaar: 20

Maximaal aantal aanwezigen 13 jaar en ouder: 16

Maximaal aantal roeiers per vertrektijdslot t/m 12 jaar: 11 (exclusief begeleiders)

Maximaal aantal roeiers per vertrektijdslot van 13 jaar en ouder: 8 (exclusief begeleiders bij 13 t/m 18 jaar)

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

	Totaal m <sup>2</sup>	m <sup>2</sup> per persoon 12 jaar en jonger	m <sup>2</sup> per persoon vanaf 13 jaar
loods	550	28	35
loodsgang	75	12,5	25
perrons	297	15	19
vloten	236	12	15

### **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 er ook voor dat er 1,5 m afstand blijft wanneer je de fiets weer pakt.
- Vanuit fietsenstalling naar binnen via de hoofdingang.
- Looproute bij binnenkomst in de grote hal
  - Gelijk na binnenkomst handenwassen in toilet. Deur staat permanent open.
  - Van toilet terug naar hal
  - Van hal naar rechtdoor (en niet via de loods) 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 loodsgang 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 een vertrektijdslot kunnen maximaal 3 mensen tegelijkertijd per loodsgang aanwezig zijn. Hierbij geldt te allen tijde de 1,5 meter regel.

Looproute uit en in de loods & van en naar de vloten is aangegeven (zie bijlage 4 plattegrond).

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

In de hal en op elke loodsdeur hangt een schema waar welke boten en riemen liggen.

### **Vloten**

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

Haventje zo veel mogelijk gebruiken voor vertrekken.

Terugkomen skifjes bij voorkeur aan de buitenkant.

## **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 vertrektijdslot mag je op RIC aanwezig zijn om je boot in het water te leggen.
2. Maak eerst handels van je riemen schoon met zeepwater uit de rode emmers.
3. Samen met andere aanwezigen leg je je boot in het water. Let erop dat je met niet meer dan maximaal drie mensen tegelijk in een loods bent.
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.

Aankomen/na het roeien

1. Als je terug komt op RIC ga je pas aanleggen als er voldoende ruimte is aan het vlot. Vertrekkende roeiers laat je zo veel mogelijk eerst weg roeien. Dus alle roeiers in het volgende slot moeten van het vlot weg zijn.
2. Samen met één van de andere roeiers 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.
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.
6. Je hebt maximaal 15 minuten om boot en riemen schoon te maken, op te bergen en je in de eventueel aan/om te kleden in de loods. Zorg dat je weg bent voordat de groep van het volgende vertrektijdslot op RIC aankomt.

### **Overnemer van een boot**

1. Roeiers die een boot 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.

### **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 4 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 vertrektijdsloten en boten via het afschrijfboek. Dit geldt ook voor privé boten. Ook voor gebruik van een privéboot moet een vertrektijdslot worden afgeschreven.

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

### **Ergometeren en krachtruimte**

De krachtruimte is gesloten en de ergometers zijn niet beschikbaar.

### **Hygiëne**

1. Handen wassen na binnenkomst
2. Schoonmaakmiddelen op meerdere plaatsen beschikbaar.

3. Toiletten alleen toegankelijk voor noodgevallen.
4. Een douche en kleedkamer beschikbaar voor noodgevallen (in geval van omslaan)
5. Schoonmaken vooraf, tussendoor en bij afsluiten door Coronacoördinator.

### **Veiligheid en handhaving**

1. Alle regels m.b.t. de veiligheid op het water en de Coronamaatregelen moeten in acht worden genomen.
2. Veiligheid gaat voor maatregelen. In geval van calamiteiten en noodgevallen (omslaan etc.) moet gehandeld worden ook als dat binnen de 1,5 meter is.

### **Evaluatie**

In beginsel wordt wekelijks het protocol geëvalueerd en indien nodig of mogelijk aangepast. Wijzigingen/aanpassingen in de protocollen worden vastgelegd in een addendum.

### **Samen tegen Corona**

We moeten het samen doen, dus spreek elkaar aan op ongewenst gedrag maar doe dat respectvol. Als leden 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 Corona-coördinator.

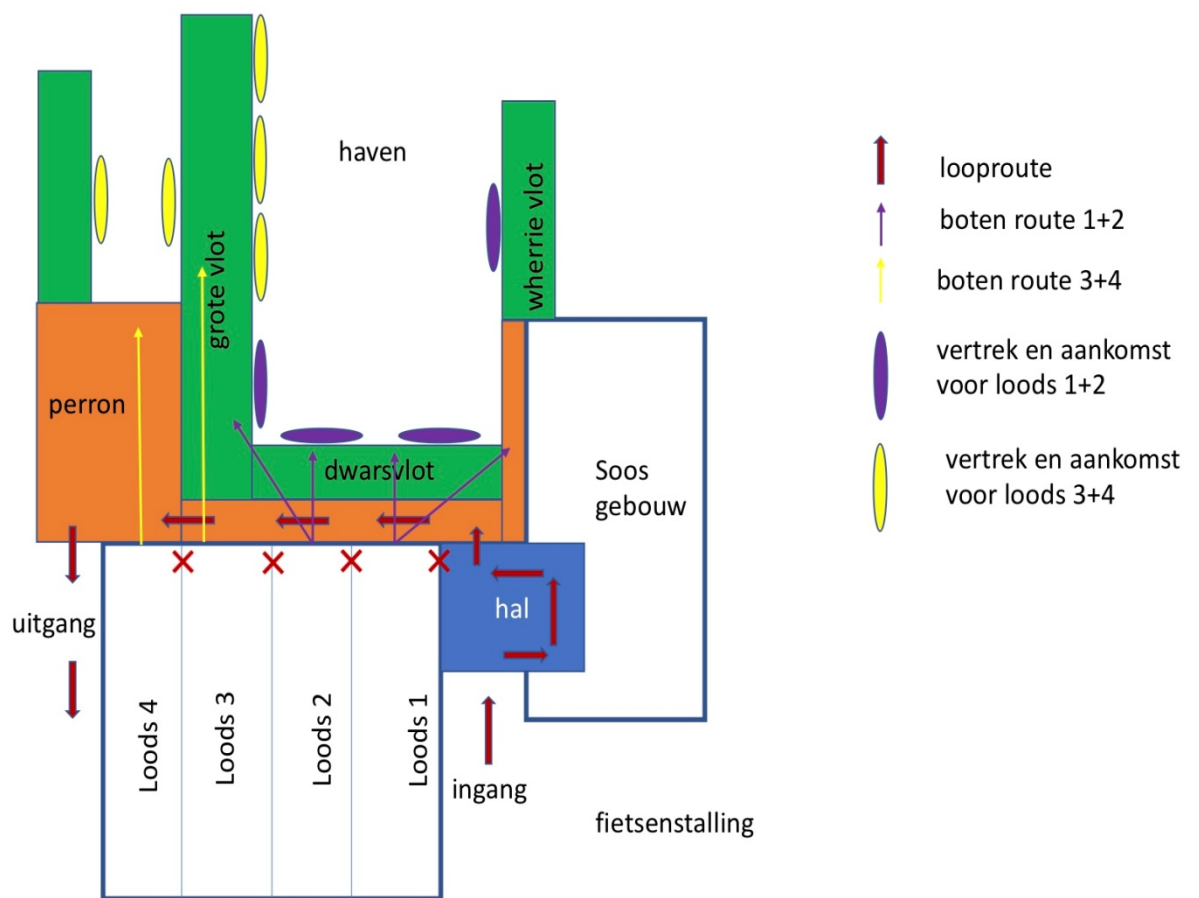
Vastgesteld door bestuur Roeivereniging RIC d.d. 10 mei 2020  
Goedkeuring protocol door gemeente Amsterdam d.d.

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

### **Bijlagen:**

1. Sport specifiek protocol KNRB Stadium 1 versie 23 april 2020 (via link website)
2. Protocol verantwoord sporten NOC NSF versie 24 april 2020 (via link website)
3. RIVM poster(s) Maatregelen (via website)
4. Plattegrond en routes en vertrek en aanleggen vlotten
5. Basisregels RIC regels Anneke van Limborg (versie 8 mei 2020)
6. Sport specifiek protocol KNRB stadium 2 versie 8 mei 2020 (via link website)

## Bijlage 4. Plattegrond





## Bijlage 5. Basisregels roeien bij RIC

### Basis regels voor iedereen die op RIC komt roeien

*Kleed je thuis om    Was je handen bij binnenkomst    Houd 1,5 meter afstand    Blijf thuis bij verkoudheidsklachten*

#### Hoe en wanneer kan ik roeien

**Stap 1:** Schrijf in het afschrijfboek een vertrektijdslot af.

Bijv. als je om 9.00 wil vertrekken schrijf je het slot van 9 tot 10 uur af. Per tijdslot kunnen er maximaal 8 boten vertrekken. Er zijn gereserveerde bloktijden voor

**Stap 2:** Als je een tijdslot hebt, schrijf je een boot af voor max 1,5 uur.

De eerste keer in de week kan dat 7 dagen van tevoren, de 2<sup>e</sup> en volgende keren kan 24 uur van tevoren.

#### In welke boten kan ik roeien

1. 1x en C1x (iedereen)
2. 2x, 2- C1+ en C2x leden uit zelfde huishouden
3. C2x+ als de slagplaats niet gebruikt wordt: iedereen
4. MachtToont (C2x+): iedereen en de slag plaats kan gebruikt worden.

### Hoe werkt het op RIC

*kom een kwartier voor je vertrektijd    was je handen bij binnenkomst    volg de looproute zoals op de platte grond*

#### Vertrek

**Stap 1**

Leg je boot en riemen op de afgeschreven vertrektijd op de aangeven vloten in het water.

Svp max 2 leden tegelijk in de loods. 3 leden tegelijk mag als dat noodzakelijk is ivm tillen

**Stap 2**

Ga lekker roeien !!!!!

#### Terugkomst

**Stap 1**

Leg aan als er plek is en er geen vertrekkende leden staan te wachten

**Stap 2**

- Haal je boot en riemen uit het water.
- Maak je boot aan de binnenkant en de handvatten van de riemen schoon met water en zeep uit de rode emmers (Doe dit ook als je boot door een ander lid overgenomen wordt)

**Stap 3**

- Leg je boot binnen en veeg de tilpunten schoon met een wegwerpdoekje