



Protocol stadium 3 Roeivereniging Nautilus

- Roeien voor alle leden -

Vanaf woensdag 1 juli 2020 is het voor alle leden van de roeivereniging weer toegestaan om te gaan roeien in alle typen boten. Daarnaast is het weer toegestaan de kantines, kleedruimten en toilet en douche faciliteiten te gebruiken. Hier zijn wel een aantal voorwaarden aan verbonden.

Dit protocol vraagt om zelfdiscipline en eigen verantwoordelijkheid van al onze leden. Het bestuur gaat er vanuit dat alle roeiers dit protocol volledig lezen en zullen volgen.

De belangrijkste beperkingen liggen nog in het feit dat we op de wal en op het vlot 1.5 m afstand moeten houden.

De belangrijkste voorwaarden

1. Iedereen houdt zich te alle tijde aan de 1.5m afstandsregel en algemene regels voorgeschreven door het RIVM,
2. Alle leden wassen zowel voor als na de training hun handen thuis,
3. Toilet bezoek moet zoveel mogelijk vermeden worden,
4. De leden kleden zich bij voorkeur thuis om in sporttenue,
5. Kom op drukke tijden niet om alleen te socializen. Als je geen reservering hebt of andere bezigheid (werkplaats, bar, coachen), kom dan niet op drukke tijden,
6. Na elke training wordt het gebruikte materiaal (handels van de riemen, binnenzijde boot enz.) schoongemaakt met sop,
7. Kleedkamers, kantines, bar, keukens mogen gebruikt worden, maar houdt het kort. Blijf maximaal 30 minuten na het roeien,
8. In wherries slechts 1 persoon in de stuurstoel,
9. Bij de ergometerruimtes mogen maximaal 4 ergometers gebruikt worden. Houdt 2 meter ruimte tussen de ergometers.

Aanvullende voorwaarden voor de Rotte

1. Roeien is alleen mogelijk als je van te voren (thuis) een reservering via het reserveringssysteem hebt gemaakt.
2. We werken met bloktijden van standaard 2 uur (aankomen/instappen – roeien – uitstappen). Dit wordt geregeld via het online reserveringssysteem.
3. Je bent maximaal 5 minuten voor de training aanwezig en je zorgt dat je 30 minuten na het opbergen van de boot het terrein weer hebt verlaten.
4. Toegang tot het verenigingsterrein en de loods gebeurt buitenom (zie bijlage 2). Enkel de eerste en de laatste roeier gebruiken de vooringang van het gebouw. De eerste en laatste roeier openen en sluiten de loods en het gebouw.
5. De kleedruimten zijn weer toegankelijk. In de gang naar de kleedruimten is een eenrichting verkeer: Via de wentel trap omhoog, via de kantine naar beneden. **Maximale bezetting is 10 personen per kleedkamer.** Blijf niet socializen in de kleedruimte en geef ruimte. Kom en ga zoveel mogelijk in roeikleding.
6. Douchen is weer toegestaan, maar voorlopig nog steeds bij voorkeur thuis.
7. Maximale bezetting van de kantine (binnen) is 24 personen. Om dat te bereiken kan er in principe per ploeg slechts een half uur van de kantine gebruik gemaakt worden. Als het rustig is kun je natuurlijk best blijven zitten.
8. De bar is bediend op zaterdag- en zondagochtend van 10:00 tot 13:00 uur. Te allen tijde slechts 1 persoon achter de bar, ook als er geen bediening is. Denk aan de hygiëne regels. Was de kopjes goed af en droog ze ook af.
9. Senioren en junioren roeien niet gelijktijdig. Er is een schema afgesproken dat aan beide groepen voldoende ruimte biedt om te roeien (zie bijlage 3). Dit schema is ook opgenomen in het reserveringssysteem.
10. Voor instructie voor beginnende roeiers is ook een schema opgenomen, waarbij anderen niet kunnen roeien. Dit schema is ook opgenomen in het reserveringssysteem.
11. Coachen en fifty fit roeien zijn weer mogelijk met inachtneming van bovenstaande regels. Coaches mogen ook weer gewoon op het terrein en het vlot komen.
12. Afroeien kan elke laatste zondag van de maand om 11:30. Hiervoor kun je je opgeven via het reserveringssysteem.
13. Dispensatie wordt ook weer afgenomen. Hiervoor zijn de voorwaarden niet gewijzigd.
14. De werkplaats kan weer open met in inachtneming van 1.5 m regel.
15. Het krachthonk mag gebruikt worden met 1 persoon tegelijkertijd. Na elk gebruik wordt het gebruikte materiaal schoongemaakt met sop.

Aanvullende voorwaarden voor de OP

1. Toegang tot het gebouw als normaal met sleutel via de voordeur of door het hek.
2. Alle boten kunnen weer gebruikt worden.
3. Doekjes, sop of handgel meenemen in de boot om bij wisselen de handels schoon te maken.
4. Na het roeien de handels schoonmaken met water en zeep.
5. Er wordt gestart met algemeen roeien. Instructie wordt later opgestart.
6. De ergometers kunnen weer binnen gebruikt worden.
7. Sociëteit en balkon mogen gebruikt worden, met inachtneming van de 1,5 m regel. De bar is weer open. Denk aan de hygiëne regels. Was en droog kopjes en glazen goed af.
8. Eten op dinsdagavond is er vooralsnog niet. Als dat verandert, dan zal het per inschrijving vooraf zijn.
9. Toertochten kunnen weer georganiseerd worden, maar met inachtneming van de 1,5m regel op de wal.

Uitgewerkte voorwaarden

Algemeen

Dit protocol bouwt voort op de ervaring die we hebben opgedaan met het jeugdroeien, evaluatie van de voorwaarden uit het *protocol stadium 1* en uit *protocol stadium 2* en overleg met de KNRB. Verder maken we gebruik van de handvatten die door NOC*NSF, KNRB en de gemeente Rotterdam worden aangereikt.

De hieronder beschreven voorwaarden gelden voor beide locaties tenzij anders is vermeld.

Reguleren capaciteit

Capaciteit Rotte:

1. We werken met bloktijden van standaard 2 uur. Binnen die 2 uur valt ook aankomst, boot in- en uit het water halen. Effectieve roeitijd is ongeveer 1,5 uur. Hierna mag je nog maximaal 30 minuten op het terrein blijven.
2. Het reserveringssysteem is aangepast aan de bloktijden
 - a. Inschrijvingen enkel mogelijk op het hele en halve uur;
 - b. Maximale en standaard tijd van inschrijving is 2 uur;
 - c. Per half uur kunnen er maximaal 5 boten ingeschreven worden. Hierna is het blok vol.
 - d. Het is alleen toegestaan boten af te schrijven waar je formeel voor bent afgeroeid en/of waarvoor je dispensatie hebt gevaren.
 - e. Let op: Toegewezen boten (W1) moeten ook worden gereserveerd. Het gaat naast het reserveren van boten om het reguleren van de capaciteit.
3. Boten worden vooraf (thuis) gereserveerd. Het is, i.v.m. het reguleren van de capaciteit, niet toegestaan om op locatie een boot te reserveren.
4. I.v.m. veiligheid worden de boten nog steeds in- en uitgeschreven via de computer in de loods. Er kan zo gecontroleerd worden of iedereen weer veilig binnen is. Vermijd het gebruik van het toetsenbord. Gebruik enkel de muis. Handen wassen voor en na gebruik. Schoonmaakdoekjes worden neergezet.
5. De jeugd (jonger dan 18) roeit nog steeds volgens het *protocol stadium 1 - jeugdroeien*. Er zijn afspraken gemaakt welke blokken beschikbaar zijn voor de jeugd. Jeugdleden en senioren roeien niet gelijktijdig.
6. De roeicapaciteit is kleiner dan in de normale situatie. Houdt rekening met elkaar. Het is niet de bedoeling dat enkele leden meerdere keren per week roeien en hiermee de ruimte voor anderen beperken. We verwachten dat er voldoende ruimte is voor twee roeisessies per week als iedereen zoveel mogelijk probeert te spreiden.

Capaciteit Oude Plantage (OP):

1. Alle boten kunnen weer gebruikt worden.
2. Voor de OP maken we geen gebruik van het online reserveringssysteem. Inschrijven van boten kan op de reguliere manier. Voor de maassculs is er wel een app om te reserveren met datum en tijd.
3. Het terrein, sociëteit en balkon zijn groot genoeg om geen capaciteitsprobleem te veroorzaken bij reguliere activiteiten.
4. Evenementen worden nog niet georganiseerd.

5. RV De Maas is op de hoogte van deze afspraken en haar leden die gebruik maken van ons gebouw zullen zich eraan conformeren.

Terrein/loodsen/vlotten:

1. Bij het in en uit de loods halen kan er slechts 1 ploeg in het gangpad lopen. Geef elkaar de ruimte en wacht even buiten. Elkaar veilig passeren (>1.5 m) is op beide locaties niet mogelijk en dus niet toegestaan.
2. De pictogrammen, te vinden in bijlage 1, hangen duidelijk zichtbaar op verschillende locaties.
3. Houdt bij het naar binnen en buiten brengen van de boot rekening met 1.5 m afstand.

Terrein/loods/vlot Rotte:

1. Om de doorloop door het gebouw te beperken is de toegang zoveel mogelijk buitenom via de loods. Bij binnenkomst vanaf het hek omlopen via het vlot. Houdt rekening met eventueel aankomende of vertrekkende roeiers op het vlot.
2. De eerste en de laatste roeier gebruikt de voordeur en opent of sluit de loodsdeuren. Achter het raam van de voordeur hangt een draaibaar bord om aan te geven of de loodsdeuren open dan wel dicht zijn.

Terrein/loods/vlot OP:

1. Toegang tot het gebouw als normaal met sleutel via de voordeur of door het hek.

Ergometerruimtes, kantine, kleedkamers en toilet

1. De Ergometerruimtes, de kantines en de kleedkamers zijn in principe open. Maar gebruik ze met mate, dus om even na te praten of snel te douchen. Gebruik ze niet op alleen te socializen.
2. De toiletten mogen zo nodig gebruikt worden. Seniorleden moeten daarbij zelf zorgen dat de afstand en hygiëne regels in acht worden genomen.
3. Voor de locatie aan de Rotte zijn de toiletten enkel toegankelijk via de wenteltrap aan de achterkant van het verenigingsgebouw.

Begeleiders en veiligheid

1. Roeien voor seniorleden gebeurt zonder coördinatoren. De vereniging gaat er vanuit dat alle individuele roeiers voldoende verantwoordelijkheidsgevoel hebben, zelf discipline tonen en voldoende rekening houden met de anderen.
2. De AED en EHBO en coach spullen zijn aanwezig in het verenigingsgebouw en blijven altijd bereikbaar voor roeiers en coaches, conform voor corona tijd.

Hygiëne

1. Ga voordat je naar de roeivereniging vertrekt thuis naar het toilet;
2. Was je handen met water en zeep voor en na je bezoek aan de roeivereniging;
3. Desinfecteer of was je handen nogmaals bij aankomst. Op de Rote kunnen de handen worden gewassen in een nieuwe wasbak bij de loods, links naast de deur van de ergometerruimte vanuit de loods. Desinfectans met pomp zijn aanwezig bij beide ingangen.
4. Na gebruik moeten de riemhandels en andere contactvlakken met sop worden schoongemaakt. Emmers en sop staan bij de loods-ingang.
5. Alle roeiers komen bij voorkeur in sporttenu.
6. Neem zo min mogelijk spullen mee. Maak enkel gebruik van je eigen spullen en leen niets uit.

7. De toiletten, deurknoppen enz. worden regelmatig schoongemaakt .

Handhaving en evaluatie

1. Discipline en gebruik van je gezond verstand staan voorop.
2. We spreken elkaar aan op de regels als deze niet worden opgevolgd. Lastige vraagstukken kunnen bij de veiligheidscoördinatoren Rotte en OP en het bestuur gemeld worden.
3. Het bestuur en de veiligheidscoördinatoren Rotte en OP evalueren het protocol en de handhaving daarvan regelmatig. Indien noodzakelijk of mogelijk worden regels aangepast (strenger of soepeler).
4. Ondanks alle voorzorgsmaatregelen die de vereniging heeft genomen kunnen we niet alle risico's wegnemen. Het deelnemen aan de roeiactiviteiten valt onder de eigen verantwoordelijkheid. Als je je niet veilig voelt, blijf dan thuis.

Communicatie

1. Dit protocol wordt via e-mail gestuurd naar alle leden.
2. Dit protocol en de te volgen regels worden gepubliceerd op de website van Nautilus (<https://www.rvnautilus.nl/web/>)
3. De regels worden opgehangen op de vereniging in de vorm van pictogrammen (zie bijlage 1).

RIVM richtlijnen.

1. De RIVM richtlijnen gelden voor iedereen en dus ook zeker voor de jeugdroeiers en hun coaches. Deze richtlijnen zijn kort samengevat:
 - a. Houd 1.5m afstand van anderen
 - b. Was je handen regelmatig met water en zeep;
 - c. Schudt geen handen;
 - d. Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog;
 - e. Gebruik papieren zakdoekjes;
 - f. Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
 - g. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38 C)en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer naar buiten.
 - h. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kan worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact.
2. Actuele informatie over de richtlijnen en maatregelen kun je vinden op de website van de Rijksoverheid: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/nederlandse-maatregelen-tegen-het-coronavirus>

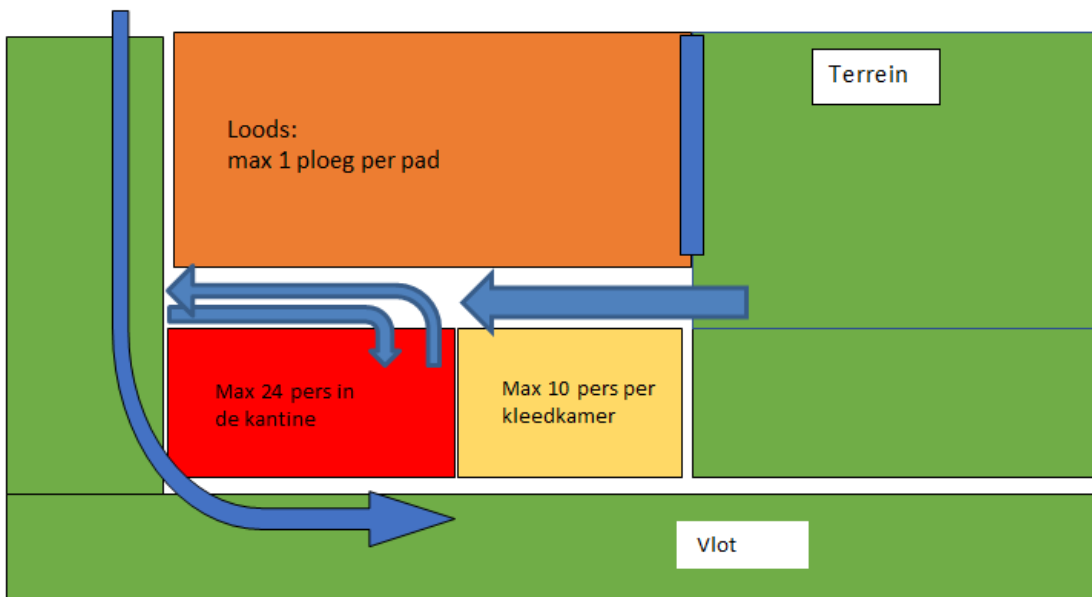
Contact

Veiligheidscoördinator locatie Rotte: Marc Oele (marc.oele@upcmail.nl)

Veiligheidscoördinator locatie Oude Plantage: Sofieke van Schaik (sjvanschaik@tiscali.nl)

Contact bestuur: Joke Stenvert (secretarisnautilus@gmail.com)

Bijlage 1 – Plaatje Terrein Rotte



Op het gehele terrein en in het gebouw 1.5 m afstand bewaren



Looprichtingen.

- Toegang loods achterom
- Toegang kledkamers en toiletten via wenteltrap. Terug door de kantine.

Bijlage 2 – Bloktijden reserveringssysteem en trainingstijden Junioren

In onderstaand schema kunnen steeds 5 boten starten aan een roeiblok van 2 uur.

Steeds 5 boten in een standaard blok van 2 uur

| van | tot | | | Max aan het vlot |
|-------|-------|------------|------------|---------------------|
| 8:00 | 8:30 | Instappen | | 5 |
| 8:30 | 9:00 | | Instappen | 5 |
| 9:00 | 9:30 | | | 5 |
| 9:30 | 10:00 | Instappen | | 10 |
| 10:00 | 10:30 | uitstappen | Instappen | 10 |
| 10:30 | 11:00 | | Instappen | 10 |
| 11:00 | 11:30 | | uitstappen | 10 |
| 11:30 | 12:00 | Instappen | | 10 |
| 12:00 | 12:30 | uitstappen | Instappen | 10 |
| 12:30 | 13:00 | | uitstappen | 10 |
| 13:00 | 13:30 | Instappen | | 10 |
| 13:30 | 14:00 | uitstappen | Instappen | 10 |
| 14:00 | 14:30 | | uitstappen | 10 |
| 14:30 | 15:00 | Instappen | | 10 |
| 15:00 | 15:30 | | Instappen | 10 |
| 15:30 | 16:00 | uitstappen | Instappen | 10 |
| 16:00 | 16:30 | Instappen | uitstappen | 10 |
| 16:30 | 17:00 | | Instappen | 10 |
| 17:00 | 17:30 | | uitstappen | 10 |
| 17:30 | 18:00 | Instappen | | 10 |
| 18:00 | 18:30 | uitstappen | Instappen | 10 |
| 18:30 | 19:00 | | uitstappen | 10 |
| 19:00 | 19:30 | | Instappen | 10 |
| 19:30 | 20:00 | Instappen | uitstappen | 10 |
| 20:00 | 20:30 | | Instappen | 5 |
| 20:30 | 21:00 | | uitstappen | 10 |

Jeugd trainingstijden worden vooraf geblokkeerd. Deze zijn:

Van 12 juli t/m 31 augustus heeft de jeugd zomervakantie en gelden de tijden niet.

| | Van | Tot |
|-------------------------|-----------|-----------|
| Zaterdag | 13:00 uur | 17:00 uur |
| Zondag | 15:00 uur | 17:30 uur |
| Woensdag (oudere jeugd) | 16:00 uur | 18:30 uur |
| Donderdag | 17:00 uur | 21:00 uur |
| Vrijdag (oudere jeugd) | 16:00 uur | 18:30 uur |