



Protocol Roeivereniging Nautilus vanaf 3 maart 2021

- Roeien in skiffs voor alle leden – en meerpersoonsboten voor leden onder 27 jaar.

Vanaf woensdag 3 maart 2021 is het voor alle leden van de roeivereniging toegestaan te roeien in skiffs. Jeugd roeiers onder 18 jaar en roeiers vanaf 18 jaar en onder 27 jaar en roeiers uit één huishouden mogen (alleen op de Rotte) ook roeien in meerspersionboten. 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 voorwaarden

1. Iedereen houdt zich ten alle tijden aan de 1.5m afstandregel en algemene regels voorgeschreven door het RIVM;
2. Alle leden wassen zowel voor als na de training hun handen thuis;
3. Toilet bezoek is alleen mogelijk bij hoge uitzondering;
4. De leden kleden zich thuis om in sporttenue;
5. Alleen leden die een boot gereserveerd hebben volgens de regeling in dit protocol of een rol hebben als coach zijn op het verenigingsterrein en het vlot aanwezig. Als je geen boot gereserveerd hebt blijf dan weg;
6. Na elke training wordt het gebruikte materiaal (handels van de riemen, binnenzijde boot enz.) schoongemaakt met sop.
7. Kleedkamers, kantines, bar, keukens en ergometerruimtes/het krachthonk blijven gesloten en mogen niet gebruikt worden.
8. Kom zoveel mogelijk alleen. Niet socializen en verlaat na het roeien het terrein zo snel mogelijk.

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/weggaan). Dit wordt geregeld via het online reserveringssysteem.
3. Je bent maximaal 5 minuten voor de training aanwezig en je zorgt dat je binnen de 2 uur bloktijd het terrein weer hebt verlaten.
4. Toegang tot het verenigingssterrein 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. 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.
6. Roeiers boven 18 en onder 27 jaar die in meerpersoonsboten mogen roeien reserveren een boot in buiten de voor junioren gereserveerde blokken.
7. Roeiers van een meerpersoonsploeg houden actief afstand tot overige roeiers (skiffeurs) en verlenen zonodig voorrang om de 1.5 afstand in de loods, op het terrein en op het vlot te waarborgen.
8. Sturen in een meerpersoonsboot mag alleen door een stuur jonger dan 27 jaar.

Aanvullende voorwaarden voor de OP

1. Toegang tot het gebouw als normaal met sleutel via de voordeur of door het hek.
2. Er kan geroeid worden in 1 persoons Maassculs. Tevoren reserveren via een app met datum en tijd.
3. Het is uitsluitend op de Oude Plantage mogelijk om met je huisgenoten/gezinsleden te roeien, op strikte voorwaarde dat 1 ervan de stuurbevoegdheid Oude Plantage heeft en dat ieder voor wherry is afgeroeid.
4. Het is niet toegestaan in andere ploegensamenstellingen te roeien.
5. Houdt voldoende afstand van elkaar in pand, op terrein en op het vlot.

Uitgewerkte voorwaarden

Algemeen

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

Het protocol voor de jeugd blijft gelden voor roeiers onder de 18 jaar.

Dit protocol heeft enkel betrekking op het roeien in skiffs en meerpersoonsboten voor roeiers boven 18 en onder 27 jaar. Voor deze fase heeft het bestuur, in samenspraak met de veiligheidscoördinatoren van de Rotte en de OP, en de KNRB besloten het roeien voor personen vanaf 27 jaar in meerpersoonsboten in aangepaste samenstelling (2 ipv 4 roeiers) niet toe te staan.

Dit om de volgende redenen:

- We willen het roeien gefaseerd opbouwen;
- De beperkte capaciteit van het verenigingsterrein en het vlot;
- Het veilig handelen van een meerpersoonsboot op 1.5 afstand kan niet worden gegarandeerd.
- De voorwaarde dat de vereniging voorafgaand aan elke training in een meerpersoonsboot uitdrukkelijk moet nagaan dat er geen roeiers of begeleiders ziekteverschijnselen vertonen is niet haalbaar.

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

Reguleren capaciteit

Capaciteit Rotte:

1. Het maximaal aantal personen op het terrein wordt gereguleerd door het reserveringssysteem. Er zijn maximaal 4 boten tegelijkertijd te reserveren in een blok. Dit beperkt het aantal personen dat tegelijkertijd op het terrein en garandeert de ruimte tot ruim boven de gestelde norm van 15 m² per persoon. Het aantal boten per half uur kan worden aangepast aan de omstandigheden.
2. Het vlot van de vereniging is dusdanig groot dat 5 skiffs naast elkaar kunnen worden gelegd. Er is dan nog steeds voldoende ruimte om een afstand >1.5m tussen de roeiers te bewaren. Let op elkaar en houdt voldoende afstand bij het pakken, schoonmaken en terughangen van de riemen.
3. We werken met bloktijden van standaard 2 uur. Binnen die 2 uur valt ook aankomst, boot in- en uit het water halen en vertrek. Effectieve roeitijd is ongeveer 1,5 uur.
4. Het reserveringssysteem is aangepast aan de bloktijden en toont alleen de boten die kunnen worden afgeschreven (volgens de regels van dit protocol).
 - 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 4 boten worden ingeschreven. Hierna is het blok vol. Op deze manier bevinden zich (ook als er meerpersoonploegen roeien) naar schatting nooit meer 15 roeiers tegelijkertijd op het verenigingsterrein (4 uitgaande en 4 inkomende boten).
 - 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.
5. Boten worden vooraf (thuis) gereserveerd. Het is, i.v.m. het reguleren van de capaciteit, niet toegestaan om op locatie een boot te reserveren.
6. 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.
7. 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.

8. De roeicapaciteit is een stuk 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. In eenpersoons maassculls mag alleen geroeid worden onder de volgende voorwaarden:
 - a. Je hebt stuurbevoegdheid voor de Oude Plantage;
 - b. Bent voor maasscull afgeroeid, of
 - c. Volgt instructie en gaat onder begeleiding roeien.
2. Instructie voor de maasscull wordt weer opgepakt. De capaciteit hiervan is zeer beperkt.
3. Maximaal 10 a 12 personen voldoen aan bovenstaande voorwaarden. Met de beschikbare capaciteit van vlot, verenigingsterrein en loods voldoen we met dit aantal personen ruim aan de norm van 15m² per persoon.
4. Het is uitsluitend op de Oude Plantage mogelijk om met je huisgenoten/gezinsleden te roeien, op strikte voorwaarde dat 1 ervan de stuurbevoegdheid Oude Plantage heeft en dat ieder voor wherry is afgeroeid. Ploegenboten van niet-gezinsleden zijn nog niet toegestaan, omdat dan de afstandsregels niet opgevolgd kunnen worden.
5. Voor de OP maken we geen gebruik van het online reserveringssysteem. Inschrijven van boten kan op de reguliere manier. Voor de maassculls is er nu een app om te reserveren met datum en tijd.

Terrein/loodsen/vlotten:

1. Er mogen maximaal 2 personen per gangpad de loods betreden. 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. Seniorleden roeien individueel. Roeiers die niet handig en/of ervaren zijn met het alleen naar buiten en binnen brengen van een skiff zorgen dat een andere roeier kan assisteren. Houdt bij het naar binnen en buiten brengen van de boot rekening met 1.5 m afstand.
4. Als assistentie niet geregeld is kan er niet geroeid worden. Stem dus van te voren met andere roeiers af. Schade ontstaan door het alleen naar buiten of binnen brengen van de skiff is voor rekening van de roeier.

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 gesloten en verboden terrein. Dit wordt duidelijk aangegeven met een afbeelding met daarop een rood kruis.
2. De toiletten in de gang mogen bij hoge uitzondering gebruikt worden. Seniorleden moeten daarbij zelf zorgen dat de afstand en hygiëne regels in acht worden genomen.
3. Voor de locatie aan de Rotte is het toilet enkel toegankelijk via de wenteltrap aan de achterkant van het verenigingsgebouw.
4. Op de OP zo nodig de toiletten beneden gebruiken. De kleedkamers, douches, sociëteit en balkon zijn buiten gebruik.

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 eventuele mogelijkheid tot het volgen van skiff instructie aan de Rotte wordt apart gecommuniceerd. Tijdens instructie blijven de regels van dit protocol gelden.
3. De AED en EHBO en coach spullen zijn aanwezig in het verenigingsgebouw en blijven altijd bereikbaar voor roeiers en coaches, conform voor corona tijd.
4. Alleen indien een roeier is omgegaan en daarbij tekenen van onderkoeling vertoont kan deze douchen. De douchekraan daarvoor eerst lang laten doorlopen i.v.m. stilstaand water. Doorspoelen gebeurt wel met regelmaat door de veiligheidscoördinator.

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. 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 en gaan in sporttenu. Er is geen mogelijkheid om je om te kleden voor of na de training. Er wordt thuis gedoucht.
6. Neem zo min mogelijk spullen mee. Maak enkel gebruik van je eigen spullen en leen niets uit. Eventuele tassen kunnen in het middelste gangpad van de loods geplaatst worden. Er is geen afgesloten ruimte voor tassen en waardevolle spullen.
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 wekelijks. 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. Schud geen handen;
 - d. Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog;
 - e. Gebruik papieren zakdoekjes;
 - f. Blijf thuis en laat je testen 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>

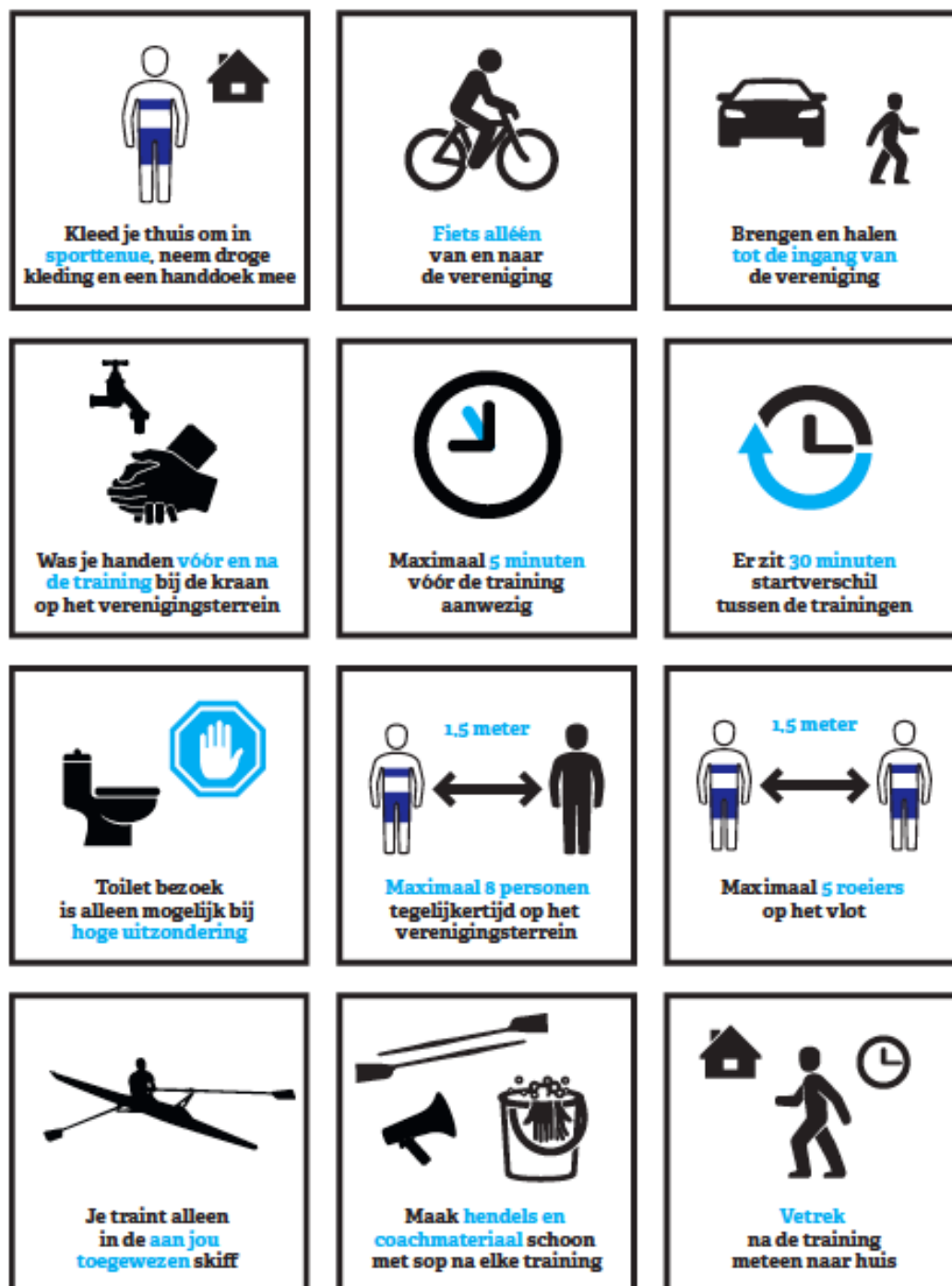
Contact

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)

Hygiëneregels roeivereniging Nautilus



Gedrukt: Vereniging Nautilus

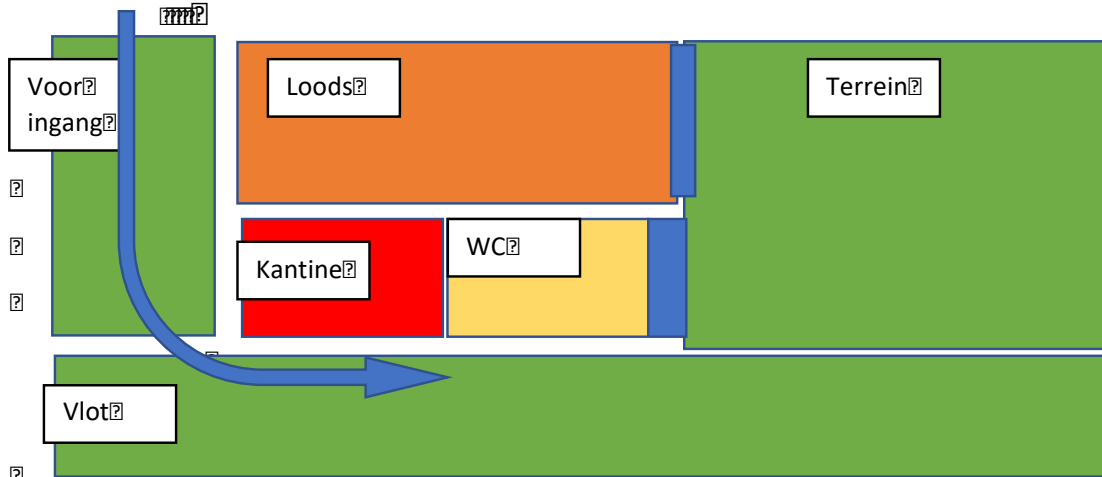
- Roelen is alleen mogelijk in een skiff
- Was je handen vóór en na het sporten
- Houd altijd 1,5 meter afstand
- Schud geen handen en geef geen high fives
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes
- Blijf thuis als je één van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, nïez en, keelpijn, lichte hoest, verhoging (tot 38°C) en als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten



ROEIVEREENIGING
„NAUTILUS”

?

Bijlage 2-1 Het Gebouw en Terrein van RV Nautilus (locatie Rott) voor gebruik door Senioren.



?

-  Toegang leden
-  Max 1 persoon tegelijk
-  Max 2 personen tegelijk in een pad
-  1.5m afstand regel
-  Kantine, kleedkamers, ergometerruimte, krachtbank gesloten

?

Bijlage 3 – Bloktijden reserveringssysteem en trainingstijden Junioren

In onderstaand schema kunnen steeds 4 skiffeurs starten aan een roeiblok van 2 uur. Er zijn dan maximaal 8 roeiers tegelijk op het terrein (4 in en 4 uit). Op volle capaciteit kunnen tussen 8:00 uur en 21:00 uur dan 96 skiffeurs per dag veilig roeien.

Steeds 4 boten in een standaard blok van 2 uur

van	tot					Max aan het vlot
8:00	8:30	Instappen				4
8:30	9:00		Instappen			4
9:00	9:30			Instappen		4
9:30	10:00	uitstappen			Instappen	8
10:00	10:30	Instappen	uitstappen			8
10:30	11:00		Instappen	uitstappen		8
11:00	11:30			Instappen	uitstappen	8
11:30	12:00	uitstappen			Instappen	8
12:00	12:30	Instappen	uitstappen			8
12:30	13:00		Instappen	uitstappen		8
13:00	13:30			Instappen	uitstappen	8
13:30	14:00	uitstappen			Instappen	8
14:00	14:30	Instappen	uitstappen			8
14:30	15:00		Instappen	uitstappen		8
15:00	15:30			Instappen	uitstappen	8
15:30	16:00	uitstappen			Instappen	8
16:00	16:30	Instappen	uitstappen			8
16:30	17:00		Instappen	uitstappen		8
17:00	17:30			Instappen	uitstappen	8
17:30	18:00	uitstappen			Instappen	8
18:00	18:30	Instappen	uitstappen			8
18:30	19:00		Instappen	uitstappen		8
19:00	19:30			Instappen	uitstappen	8
19:30	20:00	uitstappen			Instappen	8
20:00	20:30		uitstappen			4
20:30	21:00			uitstappen	uitstappen	8
Blokken		6	6	6	6	96

Jeugd trainingstijden worden vooraf geblokkeerd. Deze zijn op dit moment:

	Van	Tot
Zaterdag	13:00 uur	17:30 uur
Zondag	15:00 uur	17:30 uur

