



## Protocol hervatten volwassenen roeien bij de ZRZV



[www.zrzv.nl](http://www.zrzv.nl)

Zwolle, 9 mei 2020

|            |                  |  |
|------------|------------------|--|
| Voorzitter | Roelf Venhuizen  | <a href="mailto:voorzitter@zrzv.nl">voorzitter@zrzv.nl</a> |
| Secretaris | Gerland Loopstra | <a href="mailto:secretaris@zrzv.nl">secretaris@zrzv.nl</a> |

## Inhoud

|   |   |
|---|---|
| Inleiding.....                          | 3 |
| Algemene regels .....                   | 4 |
| Hygiëne.....                            | 5 |
| Toezicht .....                          | 6 |
| Capaciteitsplanning en blokschema ..... | 7 |
| In de praktijk.....                     | 9 |

## Inleiding

Op 6 mei jl. zijn de maatregelen van de 'intelligente lockdown' voor buiten sportende volwassenen in verenigingsverband om te kunnen trainen iets versoepeld. Vanaf 11 mei mogen volwassenen met toezicht, weer trainen in de buitenlucht. Uiteraard met inachtneming van de 1,5 meternorm en hygiënevoorschriften. Met andere woorden: er mag weer geroeid worden door volwassenen maar wel met een fors aantal beperkingen, waarbij op dit moment de belangrijkste zijn: uitsluitend 1-persoonsboten i.v.m. de 1,5 meternorm en uitsluitend binnen de bloktijden met toezicht.

Dit protocol is een uitwerking van hoe we dit bij de ZRZV specifiek voor de volwassenen vorm willen geven. Er is al een protocol voor de jeugd. Op hoofdlijnen is dit volwassenen protocol vergelijkbaar met het jeugdprotocol.

Het protocol is gebaseerd op het advies van de rijksoverheid, NOC/NSF, het sport specifieke protocol van de Koninklijke Nederlandsche Roeibond (KNRB) en het Watersportverbond.

Op 11 mei zal dit protocol worden aangeboden aan Sportservice, door de Gemeente Zwolle aangewezen partij, met het verzoek dit goed te keuren. Zodra de goedkeuring is ontvangen kunnen we aan de slag met het treffen van de maatregelen uit het protocol op het ZRZV-terrein. Wanneer de voorbereidingen getroffen zijn, kan vervolgens gestart worden met het trainen door de volwassenen.

## Algemene regels

De algemene regels zoals die op dit moment overal gelden, gelden ook bij de ZRZV. Om veilig te kunnen roeien en zeilen is het belangrijk dat je je buiten de vereniging ook strikt aan de regels houdt. Daarmee verkleinen we samen het risico op verdere verspreiding van het virus. Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop. Officiële wedstrijden en competities zijn tot 1 september niet mogelijk. Onderlinge trainingswedstrijdjes zijn wel mogelijk.

Blijf thuis als:

- je in de afgelopen 24 uur last hebt gehad van de volgende symptomen: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft; Als jouw huishouden 24 uur geen Covid-klachten/symptomen meer heeft, mag je weer naar buiten en sporten;
- iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (Covid-19). Omdat je tot veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
- je nog geen zeven dagen vrij bent van het Covid-virus;
- je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld.

Overige richtlijnen:

- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- Houd anderhalve meter (twee armlengtes) afstand van ieder andere persoon buiten jouw huishouden, uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Ga voordat je naar de club vertrekt thuis naar het toilet.
- Was je handen met water en zeep voor en na het bezoek aan de ZRZV.
- Douche thuis. Dit is niet mogelijk op de ZRZV.
- Vermijd het aanraken van je gezicht.
- Schud geen handen.
- Kom niet eerder dan tien minuten voor de sportactiviteit aan op de sportlocatie en ga direct daarna naar huis.
- Houd altijd 1,5 meter afstand, ook als je samen de loods in loopt om een boot te pakken.
- Vermijd openbaar vervoer.

## Hygiëne

### *Gebouw*

De voorschriften voor hygiëne van het RIVM worden te allen tijde in acht genomen. Specifieke regels gelden voor: het materiaal, de loods en het invalidentoilet/douche.

- De loods is alleen open op bloktijden bij aanwezigheid van een toezichthouder.
- De kleedkamers, douches, het verenigingsgebouw en de ergometerruimte en de gewone toiletten zijn gesloten.
- De loods is open voor ophalen en wegbrengen van de boten.
- Toiletten/Douche: alleen het invalidentoilet is open. Bij omslaan kan hier ook van de douche gebruik gemaakt worden. Geadviseerd wordt om zo min mogelijk gebruik te maken van de toiletten. Indien het niet anders gelden de navolgende voorschriften:
  1. Voorkom contact met de deurknop.
  2. Duw de deur van het toilet open met je voet of elleboog. Als je hem toch moet aanraken, doe dat dan met een papieren handdoekje. Gebruik bij het verlaten van het toilet een wc-papiertje om de deur weer te openen.
  3. Voorkom direct contact met de toiletbril.
  4. Ga nooit direct zitten op de toiletbril.
  5. Voorkom direct contact met de spoelknop. Als je doortrekt, doe dat altijd met behulp van een stuk wc-papier, raak nooit rechtstreeks de spoelknop aan.
  6. Raak nooit direct de kraan aan.
  7. Gebruik een papieren handdoekje om de kraan te openen en te sluiten.
  8. Het is handig om een flesje desinfectans bij je te hebben.

Er is een EHBO-kist in de loods aanwezig, bij de veiligheidshesjes en reddingsvesten. In geval van nood (bijv. omslaan) is de douche in het invalidentoilet beschikbaar. De AED hangt bij de voordeur.

### *Materiaal*

Boten die worden overgenomen worden schoongemaakt bij alle mogelijke contactpunten met de huid:

- riemen: vanaf de handels tot en met de manchet;
- riggers, dollen, dolkleppen incl. klikringen;
- boordrand;
- bankje;
- slidings incl. uiteinden;
- verstelmechanisme voetenbord;
- trekkoord schoenen en klittenbandstrips;
- boegbal/puntje skiff.

## Toezicht

Er kan uitsluitend geroeid worden als er een toezichthouder aanwezig is. Om de bloktijden heen mag niet geroeid en of gezeild worden. Via [covid-19@zrzv.nl](mailto:covid-19@zrzv.nl) kunnen opmerkingen en aanbevelingen over dit protocol en de praktische werkwijze ervan gestuurd worden aan het bestuur. Binnen het bestuur zijn in eerste instantie de commissaris roeien, commissaris jeugdroeien en de zeilcommissaris verantwoordelijk voor het toezicht. De commissaris gebouw heeft vooral een randvoorwaardelijke functie zoals ervoor zorgen dat er voldoende hygiënemiddelen, adequate routing, leaflets met instructies etc. aanwezig zijn.

Er zal frequent worden geëvalueerd, met name in de opstartfase. Daarbij vervullen de ervaringen van de toezichthouders een belangrijke rol. Later zal er een reguliere frequentie afgesproken worden.

Taken toezichthouder:

- De belangrijkste taak van de toezichthouder is om erop toe te zien dat er door de leden conform dit protocol gehandeld wordt. Tevens heeft de toezichthouder een beperkte uitvoerende functie op het onderdeel hygiëne.
- De toezichthouder is aanwezig 15 minuten voor de aanvang van het blok en blijft totdat het blok afgelopen is en/of uw taken zijn voltooid of zijn overgedragen aan de volgende toezichthouder.
- Bij binnenkomst controleert hij/zij de aanduidingen en de afbakening van de looproute, de aanwezigheid van voldoende ontsmettingsmiddelen etc.
- Zorgdragen voor de eindreiniging/desinfectie volgens checklist prikbord.

## Capaciteitsplanning en blokschema

### Capaciteitsplanning

Er roeien ongeveer 600 leden. Daarvan hebben er 385 een scull-bevoegdheid. Alleen bevoegde leden mogen in een skiff of C1 roeien. Er kan alleen in 1-persoonsboten geroeid worden. De vereniging heeft 29 trainingsskiffs en 5 C1-boten. Daarnaast zijn er nog enkele wedstrijdskiffs en privéskiffs.

De belangrijkste maatregelen die genomen worden om ervoor te zorgen dat er niet te veel leden tegelijk op de loods aanwezig zijn:

- Er wordt gewerkt met vaste bloktijden van 2 uur met daarin maximaal 1 uur effectieve roei tijd.
- Er worden niet meer dan 40 1-persoonsboten beschikbaar gesteld voor reservering. De buitenruimte is ruimschoots groot genoeg voor 40 roeiers, de toezichthouder en eventuele coaches
- Er zijn twee vloten, waarbij per vlot 4 skiffs kunnen liggen. Dat zijn 8 skiffs totaal tegelijk aan de vloten. Qua oppervlak van de vloten kan dit (18,5\*3,5 meter).
- De gangpaden in de loods zijn breed genoeg om elkaar op 1,5 meter te passeren.
- Uitsluitend roeiers, coaches en de toezichthouder hebben toegang tot het terrein gedurende het vrijgegeven blok (uitgezonderd bestuursleden en bootman).

Verder volgen uit de regels nog een aantal beperkingen:

- je moet zelfstandig kunnen in- en uitstappen;
- je gaat niet roeien als je niet zeker genoeg voelt om in dit boottype te roeien;
- maximaal twee personen in de coachboot;
- de reserveringscomputer in de loods mag niet gebruikt worden.

### Blokschema

Er wordt gewerkt met blokken van twee uur. Buiten de blokken is de vereniging gesloten tenzij dispensatie verleend is door het bestuur (bijvoorbeeld bootman, wedstrijdroeiers met toezicht)

Toezicht op naleving van de regels is één van de belangrijkste eisen om de botenloods open te mogen stellen. Om te voorkomen dat er te veel mensen te gelijk op de club zijn en we dan lastig de 1.5 meter kunnen borgen in de loods, op de vloten etc. hebben we aangepaste en vooraf vastgestelde bloktijden. Deze zijn dusdanig ruim dat we binnen die blokken maximaal gebruik kunnen maken van het aantal skiffs binnen de vloot.

1. Een roeiblok duurt twee uur. De afschrijving is maximaal 1,5 uur: daarvan kun je 60 minuten roeien. Voor het instappen, uitstappen, schoonmaken en wegleggen van je boot gebruik je 30 minuten.
2. Per blok zijn er maximaal 40 roeiplaatsen beschikbaar.
3. Reserveringen kunnen vanaf maximaal 72 uur voor het einde van de reserveringstermijn worden gemaakt.
4. Vooraf controleer je op de website of het door jouw gewenste blok daadwerkelijk vrijgegeven is. Zonder toezichthouder komt een blok namelijk te vervallen.

5. Stel de bloktijd is van 9.00 tot 11.00 uur. Dan kun je een boot reserveren van:
  - 9.00 tot 10.30 uur of van
  - 9.15 tot 10.45 uur.

Let er bij het reserveren goed op dat niet iedereen van die maximaal 40 roeiers om 9.00 uur komt, maar **spreadt de reserveringen** gelijkmatig over deze twee mogelijkheden. Dit voorkomt lange wachttijden en onnodige drukte.

6. Roeiers met een **privéboot** houden zich eveneens aan de bloktijden en schrijven hun boot af in my-fleet.
7. Boten worden snel en efficiënt in en uit het water gehaald. Als vuistregel geldt dat iedereen maximaal 5 minuten vlottijd heeft, zowel bij in- als uitstappen.
8. Gedurende het in- en uitstappen mogen er op enig moment maximaal 4 skiffs/C1-en per vlot liggen.
9. Voor de exacte op dit moment vastgestelde bloktijden wordt verwezen naar de website.

Op dit moment starten we met ongeveer 18 blokken per week. Afhankelijk van het enthousiasme, de vraag die gaat ontstaan en het gemak waarmee leden de rol van toezichthouder willen vervullen, kan het aantal blokken al dan niet worden uitgebreid.



## In de praktijk

Deze regels zullen in verkorte vorm in de loods worden opgehangen.

1. Kom in je roeikleding naar de loods, vermijd het openbaar vervoer. Neem geen waardevolle spullen mee. Zorg voor een waterdichte oplossing om je telefoon in de boot mee te nemen. Reservekleding: in een tas aan je fiets of in de auto.
2. Kom precies op tijd het terrein op.
3. Ontsmet je handen met de daarvoor aanwezige middelen. Probeer zoveel mogelijk te voorkomen dat je je gezicht, neus, mond en ogen aanraakt.
4. Leg alleen je eigen riemen bij het juiste vlot.
5. Til samen met een blokgenoot de beide skiffs uit de loods. De roeier pakt zelf zijn boot bij de riggers, de ander tilt alleen het puntje. Een boot is ongeveer 8 meter lang, bij het tillen staan roeier en tiller zo altijd ca. 4,5 meter uit elkaar. Houd in de loods ook altijd 1,5 meter afstand.
6. Leg zelf je riemen in de boot. De tiller houdt de boot dan nog even vast bij het puntje zodat de boot niet afdrijft.
7. Stap zelfstandig in en afstellen doen we op het water.
8. Zorg dat je op tijd weer terug bent, tegelijk met je blokgenoot/tiller
9. Haal met dezelfde blokgenoot de boot weer uit het water en leg deze in de singels. Als dit niet met dezelfde blokgenoot kan, ontsmet dan eerst het puntje/de boegbal alvorens je de boot uit het water tilt.
10. Maak je eigen boot schoon zoals gebruikelijk, en volgens de specifieke regels (hierna). Bij het keren pakt ook weer dezelfde tiller de boot bij het puntje
11. Ontsmet voordat je de boot en de riemen weer in de loods legt eerst je handen, en zorg dat je niks aanraakt
12. De boot en de riemen gaan terug in de loods, tenzij de boot wordt overgenomen dan wel alles schoonmaken ook het puntje/de boegbal.
13. Als de boot schoon is en de volgende roeier staat klaar, kan de boot direct overgenomen worden.