



Protocol Roeien en het verenigingsleven bij Viking vanaf 14 december 2020

Versie 4 november 2020, Auteur: Bestuur URV Viking

In dit protocol zijn de Corona maatregelen verwerkt die gelden bij de URV Viking vanaf 14 december 2020.

Uitgangspunten

- Het protocol is gebaseerd op de voorbeeldprotocollen van NOC/NSF, de KNRB en SportUtrecht. Hierbij is zoveel mogelijk rekening gehouden met de specifieke omstandigheden bij de URV Viking
- Het protocol voldoet aan de noodverordening van de veiligheidsregio Utrecht
- Het protocol sluit aan op reeds bestaande veiligheidsmaatregelen.
- Het protocol geeft invulling aan (1) het houden van afstand, 1,5m voor leden van 18 jaar en ouder en (2) hygiënemaatregelen.
- Naast het protocol van URV gelden de algemene maatregelen van het RIVM.
- Het protocol is afgestemd met de studenten roeiverenigingen Orca en Triton in hetzelfde gebouw

Algemeen

- Om contacten te beperken zijn de studentenverenigingen zoveel mogelijk fysiek gescheiden van de URV Viking om contacten. Er wordt zoveel mogelijk gebruik gemaakt van verschillende toegangen tot vlot en gebouw.
- De besturen van de 3 roeiverenigingen stellen elkaar op de hoogte van eventuele besmettingen binnen de vereniging en de genomen acties.
- Het is alleen toegestaan naar de loods te komen als alle vragen van de RIVM vragenlijst op de Viking website ontkennend zijn beantwoord.
- Leden spreken elkaar aan op het houden aan de gedrags- en hygiënemaatregelen
- Indien de drukte hiertoe aanleiding geeft kan het bestuur besluiten tot extra toezicht.
- De coaches van junioren ploegen zien toe op naleving van de regels door junioren.

Vlot/roeien/Terras

- Op het vlot wordt 1,5m afstand gehouden (>18 jaar)
- Voor leden van 18 jaar en ouder is het uitsluitend toegestaan te roeien in skifs (eenpersoonsboten). Leden tot en met 17 jaar mogen roeien in meerpersoonsboten
- Boten en riemen worden na gebruik schoon gemaakt met de beschikbare spons/doekje en zeepsop.
- Er zijn 2 instaphulpen beschikbaar, zodat evt. een roeimaatje geholpen kan worden met instappen waarbij de 1,5m gehandhaafd blijft.
- Gangpaden in de loods worden vrijgehouden
- Om drukte te voorkomen geldt:
 - Boten dienen vooraf vanuit huis gereserveerd te worden in het systeem
 - Er kunnen maximaal 4 boten per kwartier afgeschreven worden voor een vaste periode van 1,5 uur. Het terugkomst tijdstip is vrij.
 - En roeier is maximaal 10 minuten voorafgaand aan de reservering op het vlot en verlaat het vlot direct na de training



- Tijdens instructie is het niet mogelijk om te vertrekken (afschrijven geblokkeerd)
- Hygiëne:
 - Handen worden direct na aankomst gedesinfecteerd (pompje loods 1)
 - Boten, riemen en ergometers/gewichten worden na gebruik op alle aanraakpunten met zeepsop schoon gemaakt. Daarmee zijn ook de de gewassen
- Er is een EHBO kist in de loods aanwezig, bij de veiligheidstasjes en reddingsvesten. In geval van nood (omslaan) is een douche beschikbaar. De AED boven in de Driewerfstraat is bereikbaar
- Het terras mag gebruikt worden door groepen van maximaal 2 personen. Er dient 1,5m afstand gehouden te worden binnen een groep en tussen groepen. De kantine in het Walhalla is gesloten.
- Er zitten maximaal 2 man (=groep) aan één tafel

Kleedkamer/WC

- Binnen is het dragen van een mondkapje verplicht.
- De kleedkamers zijn gesloten. Tassen kunnen worden geplaatst in de daarvoor aangewezen plek in de loods
- In geval van nood is kleedkamer/douche bij de studenten beschikbaar.
- De WC's van Viking zijn open (max 1p per keer).

Ergometerruimten

- Het is NIET toegestaan om binnen te trainen, dus ook geen ergometer of gewichten training. Het is wél toegestaan buiten een ergometer te gebruiken.
- De ergometer wordt zelf naar buiten gebracht en na afloop weer naar binnen (krachthonk)
- De ergometer wordt afgeschreven (huidige ploegreservering voldoet).
- Spreek af wie als groep van twee bij elkaar hoort (samen tillen).
- De ergometer mag alleen op het balkon geplaatst worden in groepjes van 2 op 1,5m. Zorg voor méér ruimte tussen de groepen (markering wordt aangebracht). Maximaal 10 ergometers.
- Trainen op de ergometer is alleen toegestaan als deze droog kunnen staan. Bij regen kunnen de ergometers onder de party-tenten geplaatst worden. 2 ergometers op 1,5m (=groep). Tussen de groepen ook 1,5m (meer indien mogelijk). Je traint dus samen met maximaal één maatje. Spreek af wie dat is.
- Mogelijk zijn er bij regen minder ergometers beschikbaar dan het aantal afschrijvingen, stem dan onderling af, verdeel de ergometers naar rato aanwezigen per ploeg (het is even niet anders)
- Muziek buiten is NIET toegestaan. Hard schreeuwen/aanmoedigen is NIET toegestaan
- Ergometer en gewichten worden na gebruik schoon gemaakt met de spons/doekje en spuitfles met zeepsop.

Vragenlijst/checklist Corona

Je mag alleen naar de loods komen als je gezond bent. Het is je eigen verantwoordelijkheid dit te checken. Dat kan met onderstaande korte vragenlijst van het RIVM. Indien je een van de vragen met ja beantwoord, kom dan NIET naar de loods en neem contact op met je huisarts.

1. Heb je op dit moment een huisgenoot met milde klachten en koorts en/of benauwdheid?
2. Heb je het nieuwe coronavirus gehad en is dit de afgelopen 7 dagen vastgesteld (met een test)?



3. Heb je een huisgenoot /gezinslid met het nieuwe coronavirus en heb je in de afgelopen 10 dagen contact met hem/haar gehad terwijl hij/zij nog klachten had?
4. Ben je in quarantaine omdat je:
 - a. nauw contact had met iemand bij wie het nieuwe coronavirus is vastgesteld?
 - b. bent (terug)gekomen uit een COVID-19-risicogebied?*
 - c. bent gewaarschuwd door de Coronamelder-app?

Indien één van de vragen beantwoord wordt met ja, dan is het niet toegestaan naar de loods te komen.



Hieronder volgen aanvullende richtlijnen voor specifieke situaties

Richtlijnen Algemeen:

- Alleen roeien als je zelfstandig kunt in- en uitstappen, of er iemand is die je wil helpen op 1,5 meter afstand. Er zijn 2 instaphulpen beschikbaar, zodat evt. een roeimaatje geholpen kan worden met instappen. Ga niet op een riem leunen om iemand te helpen, die kunnen breken als er een zwak punt in zit.
- Reserveringen zoveel mogelijk laten aansluiten. Eventueel kunnen met mede bootgebruikers de tijden afgestemd worden, niet proberen de ander te slim af te zijn op welke manier dan ook.
- Niet onnodig reserveren, of tijdig annuleren, houd rekening met elkaar. Op die manier kunnen zoveel mogelijk leden weer in de boot. Ploegreserveringen zijn niet mogelijk.
- Als je vaker wilt roeien maar al een reservering hebt staan, kun je op een rustig moment zonder reservering naar de loods komen en ter plekke een boot bevestigen indien een instapslot beschikbaar is. Dit kan alleen buiten de voor instructie geblokkeerde tijdslots. Doe dit wel verstandig, en kijk thuis vast of er wel plek is. "Vermijd drukte" geldt ook hier.
- De stuurman/vrouw draagt een mondkapje en gebruikt bij voorkeur een coxbox.
- Blijf niet hangen op het terrein, geen nabesprekingen in de loods of eten of drinken, kleeft je zo snel mogelijk weer aan en vertrek naar huis, naar ons terras of het Walhalla
- Neem ook bij de reis naar de loods en naar huis de 1,5 meter regel in acht, vermijd OV!
- Spreek elkaar aan op ongewenst gedrag.
- Zorg met elkaar dat dit protocol werkt en dat we kunnen blijven roeien.
- Roeien en coachen/instructie geven is op vrijwillige basis. Je hoeft niet te komen, maar als je komt verwachten we dat je je aan de regels houdt.
- Als je je niet aan de regels houdt kan er door handhavers een boete gegeven worden (er wordt gecontroleerd!) Het is je eigen verantwoordelijkheid om je aan de regels te houden, zoals ze in dit protocol staan.
- De begeleiders en het bestuur kunnen leden die zich niet aan de voorwaarden en regels houden de toegang tot de loods ontzeggen.
- Het bestuur kan het protocol te allen tijde per direct intrekken en de (roei)activiteiten beëindigen.

Richtlijnen voor het roeien

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, instructeurs of coaches kunnen deze niet bij zich houden.
2. Kom op tijd, maar niet te vroeg (10 minuten voor aanvang).
3. Ontsmet daarna je handen, zorg dat je daarna niet meer je telefoon of je gezicht/neus/mond aanraakt.
4. Leg alleen je eigen riemen op het vlot.
5. Til met een blokgenoot of je ploeg de boot naar het water.
6. Leg zelf je riemen in de boot. Een persoon houdt de boot dan nog even vast bij de boegbal zodat de boot niet afdrijft
7. Stap zelfstandig in, of laat je helpen op 1,5 meter afstand met een instaphulp of door een ploeggenoot. Dit geldt ook voor uitstappen.
8. Doe rustig aan, hou rekening met je eigen conditie, met elkaar en voorkom blessures of schades
9. Zorg dat je op tijd weer terug bent, tegelijk met een blokgenoot/tiller



10. Haal met dezelfde blokgenoot de boot weer uit het water en leg deze in singels. Als dit echt niet met dezelfde blokgenoot kan, dan ontsmet een andere tiller eerst de boegbal.
11. Maak je eigen boot schoon zoals gebruikelijk, en volgens de specifieke schoonmaakregels (hierna). Bij het keren pakt ook weer dezelfde tiller de boot bij de boegbal.
12. De boot en de riemen gaan in principe terug in de loods.
13. Als een volgende roeier voor de boot toch al klaar staat, checken beide of alle schoonmaakregels gevolgd zijn.
14. De boot wordt alleen overgenomen als de volgende roeier al omgekleed is en zijn handen gereinigd heeft.

Richtlijnen voor instructie:

- Instructie aan het vlot, waarbij dus een aanlegplek (permanent) bezet wordt gehouden, is alleen op aanvraag mogelijk, of binnen de cursussen die door de instructiecommissie en de jeugdcommissie worden georganiseerd. Een aanvraag kun je indienen bij het bestuur (bestuur@urvviking.nl)
- Instructie voor het vlot is mogelijk, de roeier vaart tussen de snelwegbrug en de splitsing heen en weer. Daarbij is de instructeur bij het instappen indien nodig op het vlot, verder blijft de instructeur op het terrein voor de loods (langs de betonnen rand), of fietst naar de overkant. Let niet alleen op je eigen roeier, maar ook op overige aanwezigen die tussen de loods en het vlot lopen om te roeien. Voorkom drukte. Geef elkaar de ruimte en hou altijd 1,5 meter afstand.
- Instructie op het kanaal is mogelijk, let daarbij wel op veilige plekken waar een onervaren roeier uit het water kan klimmen. Ook hier is de instructeur alleen op het vlot indien nodig bij het instappen van de roeiers, verder op het terrein, en alles op 1,5 meter afstand.
- Oefenen met aanleggen kan op het vlot, zorg dat andere roeiers daarbij zo weinig mogelijk gehinderd worden, en kies hiervoor het liefst een rustig tijdstip.
- Voor de herkenbaarheid kunnen instructeurs die langer dan de instaptijd op het vlot of het terrein aanwezig zijn een hesje dragen.
- Maak als je instructie geeft een zorgvuldige inschatting van de risico's, zorg voor een veiligheidstasje (met werplijn en warmtedeken), veiligheid staat voorop. Voor het helpen met instappen op 1,5 meter afstand zijn instaphulpen beschikbaar, deze staan naast de deur van loods 1. Zorg dat de roeiers weten wat ze moeten doen bij omslaan. Voor het geval van onderkoeling is een douche bereikbaar in de kleedkamers van de studenten (alleen in geval van nood!).