



Protocol Roeien en het verenigingsleven bij Viking in stadium 2 en verder

Versie 4 - d.d. 10 juni 2020

Auteur: Bestuur URV Viking: Nadine van Wijk, Commissaris Roeien

Uitgangspunten:

Door de regering zijn in verschillende stappen de Corona maatregelen versoepeld, voor verschillende leeftijdscategorieën en activiteiten. De fase die nu bereikt is, per 11 mei 2020, duidt de Koninklijke Nederlandse Roeibond (KNRB) aan als Stadium 2. In een protocol en een supplement zijn eerder al de gevolgen van de maatregelen en de regels binnen Viking opgenomen.

In dit voorliggende protocol is uitgewerkt hoe bij URV Viking het roeien en overige verenigingsactiviteiten eruit kunnen zien vanaf de versoepelingen van 1 juni 2020 en daarna. Doel is nog steeds om invulling te geven aan de 1,5 meter aanwijzingen en doelmatige hygiëne maatregelen te treffen. Dit protocol vervangt het protocol d.d. 4 mei 2020 en het supplement daarop mbt stadium 2.

Samenvattend:

Bij roeien conform dit protocol wordt voldaan aan de voorwaarden die vanuit de rijksoverheid gesteld zijn. Het is opgesteld conform het sportspecifieke protocol van de KNRB, en bijgewerkt naar de laatste inzichten. Dit past binnen het sectorspecifieke protocol van NOC*NSF.

Sporten vindt plaats op het Merwedekanaal, in de buitenlucht. We onderscheiden daarbij 2 leeftijdscategorieën: jeugd (t/m 18 jaar) en volwassenen (vanaf 19 jaar). Overdracht van het virus is beperkt door beperking van het oppervlakcontact en het ontsmetten van contactpunten die door gebruikers worden aangeraakt. Doordat de 1,5 meter regel wordt aangehouden is ook overdracht op die manier beperkt. Voor jeugd geldt deze 1,5 meter regel tijdens het sporten sinds 1 juni 2020 niet meer.

Door de richtlijnen en regels in dit protocol wordt het aantal aanwezigen gespreid en worden de voorschriften van de rijksoverheid binnen het roeien en de overige activiteiten van Viking geïntegreerd. Veiligheid voor alle leden is daarbij de leidraad. Het is belangrijk dat iedereen goed op de hoogte is van de inhoud van dit protocol, en daarnaast zélf blijft nadenken. Eigen verantwoordelijkheid voor gezamenlijk roeiplezier.

Op deze manier kan er bij Viking veilig geroeid worden. De overige verenigingsactiviteiten worden weer opgestart waar dat kan binnen de maatregelen en de mogelijkheden op de Driewerf. Het bestuur wil graag zoveel mogelijk leden de gelegenheid bieden om te roeien. Activiteiten die daaraan bijdragen worden door het bestuur en de commissies gestimuleerd en ondersteund. Daarnaast is de continuïteit van de vereniging een belangrijke factor. De vereniging is er ook in economisch opzicht bij gebaat dat de activiteiten zo snel mogelijk weer in fasen hervat kan worden, voor het behoud van leden en het voortbestaan van Viking en de roeisport in Utrecht.



Protocol

Het protocol is gebaseerd op het advies van de rijksoverheid, het sportspecifieke protocol van de KNRB, het protocol van de NOC/NSF en het protocol van SportUtrecht. Dit betekent dat er per 1 juni 2020 door de jeugd in alle boottypes geroeid kan worden, en door volwassenen vanwege de 1,5 meter regel alleen in skiffs of C1en. Roeien in andere boten door volwassenen is alleen toegestaan voor huishoudens. De kleedkamers blijven voorlopig gesloten. Er zijn looproutes gemarkeerd. Er is een voorziening om handen en sportmateriaal (contactpunten) te reinigen. Bij alle activiteiten wordt het maximum aantal personen aangehouden.

Dit protocol betekent een eerste stap om naast het roeien ook weer overige activiteiten op te starten. Veiligheid bij Viking en in de rest van de samenleving staat hierbij voorop! Het is belangrijk dat iedereen zich aan deze regels houdt. Vanwege onze specifieke doelgroepen zijn deze regels niet van toepassing op Orca en Triton. Uitgangspunt is dat elke vereniging zijn eigen regels opstelt en handhaaft, en ook alleen zijn eigen deel van het terrein gebruikt.

Uiteraard blijven verder alle bestaande regels en afspraken die gelden bij Viking onverkort van toepassing, voor zover daar in het protocol of dit supplement niet van is afgeweken. Denk daarbij aan vereiste examens en het tillen van de boot (zie instructies in de specifieke regels)

Algemene regels

Naast de hierna te vermelden specifieke regels gelden de algemene voorschriften die op dit moment in het dagelijks leven nog steeds gelden, zowel voor roeiers als coaches:

- Blijf thuis bij verkoudheid, hoesten, keelpijn of koorts.
- Blijf ook thuis als een van je huisgenoten koorts heeft (totdat de huisgenoot 24 uur klachtenvrij is).
- Was vaak je handen met virusdodende handzeep of -gel, voor het materiaal gelden specifieke schoonmaakregels (zie hierna).
- Hou altijd 1,5 meter afstand, ook als je samen de loods in loopt om een boot te pakken (behalve jeugd en huishoudens). Vanwege de lengte van een eenpersoonsboot (ca. 8 meter), staan roeier en tiller altijd ca 4 meter uit elkaar bij het uit de loods halen en in het water leggen van de boot.

De vloot en de populatie

Viking bezit 39 eenpersoonsboten. Dat zijn 6 C1en, 15 Scullen 3 skiffs, 8 Scullen 4 skiffs en 10 wedstrijdskiffs.

In meerpersoonsboten is de afstand tussen de roeiers onderling en een evt. stuur minder dan 1,5 meter. Voor de jeugd geldt de afstandsregel niet bij georganiseerd sporten of bewegen begeleid door een sportvereniging. Zodra er ruimte is om voor volwassenen in deze situatie een kleinere afstand aan te houden zal gekeken worden hoe dat bij Viking ingeregeld kan worden.

Volwassenen die binnen hun huishouden in een meerpersoonsboot willen roeien kunnen dit aanvragen bij het bestuur (bestuur@urviking.nl). Na een check kan hiervoor dan handmatig door



een ecaptainbeheerder binnen het bestuur een instapslot voor gereserveerd worden, want de boten zijn in het reserveringssysteem geblokkeerd.

Verder geldt:

- Zoals gebruikelijk: alleen roeien met de vereiste examens, of met een coach op de kant.
- 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.
- Veiligheid staat voorop. Ga niet roeien als je lang niet in het betreffende boottype hebt geroeid, onzeker bent of als je pas kortgeleden je examen voor de betreffende boot hebt gehaald. Als je begeleiding nodig hebt, vraag dan een ploeggenoot om mee te fietsen.

De Driewerf

Vanaf 11 mei zijn ook de leden van Orca en Triton weer begonnen met roeien. De gemarkeerde looproutes zijn daarom aangegeven op de hele Driewerf.

Terrein:

Orca en Viking betreden het terrein via de “Heeres” kant, Triton gebruikt het pad aan de andere kant. Onder “terrein” wordt verstaan het bestrate gedeelte tussen de loods en het vlot.

De looproute langs de loodsen van Viking is in 2 paden verdeeld die eenrichtingsverkeer zijn. Op het terrein van Viking zijn 3 schoonmaak plekken gemarkeerd, hier mogen boten na het roeien worden neergelegd om schoon te maken. Als deze bezet zijn wacht de roeier bij zijn boot aan het vlot. Hiermee zorgen we dat een boot veilig op en van het water komt, binnen de 1,5 meter regel.

Vlot:

Het vlot is verdeeld in 3 gelijke delen. Onder “vlot” wordt verstaan het houten gedeelte. Elke vereniging gebruikt alleen zijn eigen deel om uit te varen en aan te leggen. Gebruik van het vlot van Orca en Triton is alleen in noodgevallen toegestaan, of met akkoord van onze burens. Dit laatste geldt bijvoorbeeld tijdens georganiseerde (jeugd)instructie aan het Vikingvlot.

Viking gebruikt alleen haar deel van het terrein en het vlot, ter hoogte van haar eigen loods. Dit gedeelte is 28,5 meter lang, en 16 meter diep. Er mogen maximaal 35 personen tegelijk aanwezig (bij onverhoopte overlap). Dat is ruim binnen de op dit moment voor winkels geldende norm van 10 m². Er zijn in principe 2 aanlegplaatsen en 2 vertrekplaatsen aan het vlot. (een 3e of 4e aanleggende boot heeft géén voorrang, dit is dus anders dan normaal). Als er plaats vrij is aan het vlot en op de schoonmaakplekken, kan er een derde boot aanleggen. Het belangrijkste is dat er geen file op het vlot en het terrein ontstaat.

Met ingang van 10 juni kunnen de tassen in gangpad 1 en helemaal achterin gangpad 2 geplaatst worden. Omdat we steeds meer boottypes kunnen gebruiken is de ruimte beperkt. Nog steeds geldt



dat dit geen kleedkamers zijn, dus kom in je roeikleren naar de loods, zodat je zo kort mogelijk binnen in de loods bent.

Schema / boten reserveren

In verband met de 1,5 meter regel is in het protocol vastgelegd dat er een maximum aantal mensen aanwezig mag zijn op het terrein. Om de spreiding te reguleren is het reserveringssysteem in Ecaptain aangepast:

1. Er kunnen vanaf 15 juni elke 15 minuten maximaal **3** boten gereserveerd worden, dit is in Ecaptain ingeregeld. Zoals gebruikelijk kun je ook op de loods een boot reserveren en bevestigen, kijk dan wel van tevoren in E-captain of er ruimte is, in verband met het beperken en de spreiding van het aantal aanwezigen op het terrein.
2. De vaste duur van een reservering is 1,5 uur. Bij kortere reserveringen loopt de roulatie op de loods vast. Eerder aanleggen mag wel, mits er een aanlegplek beschikbaar is en aansluitend een schoonmaakplek. De start- en eindtijd lopen gelijk met de bloktijden.
3. De roeier is kort van tevoren, niet meer dan 10 minuten voor aanvang van het tijdslot, aanwezig. Na afloop zo snel mogelijk uit de loods vertrekken, er kan eventueel op het terras nagepraat worden.
4. Reserveringen kunnen met de Vikingapp bevestigd worden. Hiervoor is een wifi-versterker in de loods aangelegd. De afschrijfterminals kunnen in nood gebruikt worden, maak deze dan wel zelf schoon na gebruik. Een reservering móet bevestigd worden, om te voorkomen dat je tijdslot vervalt.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Naast de roeiers is er ruimte voor coaches en instructeurs, mits 1,5 meter afstand aangehouden kan worden en het niet te druk wordt. Blijf met elkaar opletten en zorg voor spreiding op het terrein.
9. Instructie en coaching is mogelijk volgens de specifieke richtlijnen hierna onder Begeleiding (instructie of coaching)
10. Het doel is om de kans op overlap te minimaliseren en de aanwezigheid zoveel mogelijk te spreiden, om zoveel mogelijk drukte te voorkomen.

Begeleiding (instructie of coaching)

Door de succesvolle start van het roeien zien het bestuur en de instructiecommissie ruimte om te starten met instructie. Hiervoor zijn vanwege de noodzakelijke spreiding en het voorkomen van drukte wel wat richtlijnen en afspraken.



Uitgangspunt is dat alleen de leden die komen roeien, en evt. coaches of instructeurs op het terrein aanwezig zijn. Coaches en instructeurs nemen vooraf het protocol goed door en zij zorgen samen met de roeiers voor een veilige omgeving. De coaches en instructeurs zien toe op naleving door- en instructie aan hun roeiers.

Door de instructiecommissie zal gestart worden met een cursus Scullen 2, zodat mensen die op dit moment helemaal niet kunnen roeien de gelegenheid krijgen om ook binnenkort zelfstandig het water op te gaan. Met een aantal ervaren instructeurs zullen deze leden in 5 weken met 2x per week instructie, leren roeien in een C1, met een afsluitend examen Scullen 2.

De Jeugdcommissaris start met een cursus voor jeugdinstream. Dit is belangrijk voor de continuïteit binnen de jeugdgroep.

Voor beide cursussen zullen gedurende een aantal weken blokken worden gereserveerd zodat het vlot beschikbaar is voor instructie. Het bestuur doet daarvoor een beroep op de flexibiliteit en solidariteit van de jeugd en wedstrijdjuniores en de volwassen leden.

Overige instructie wordt door het bestuur toegejuicht. Zorg dat dit binnen het protocol past, en meld je bij vragen bij de Commissaris Roeien (Nadine van Wijk) of de instructiecommissie. De instructiecommissie kan bemiddelen tussen roeiers en instructeurs die buiten de geplande cursussen aan de slag willen.

Ondanks de hulpmiddelen die aanwezig zijn (o.a. een instaphulp, werplijnen) kan zich tijdens instructie een (nood)situatie voordoen waarin je als instructeur of coach de 1,5 meter regel niet kan handhaven, bijvoorbeeld als iemand niet zelf op de kant kan komen. Instructeurs bespreken dit met de roeiers, en zorgen dat ze daar overeenstemming over hebben.

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!).

Op aanvraag zullen vanaf 15 juni ook examens worden afgenomen. Een coach of instructeur kan een aanvraag indienen bij de examencommissie. Hiervoor zijn beperkte mogelijkheden, er wordt een beroep gedaan op ieders verantwoordelijkheid om deze zorgvuldig te benutten.

ook zullen een aantal ervaren instromers binnenkort examen doen, deze aanvragen lopen via de Commissie Leden Instroom en Ploegvorming (CLIP).

Met vragen over de examens kun je terecht bij de examencommissie.

Veiligheid

Veiligheid staat zoals gezegd voorop. De roeier gaat alleen roeien als hij fit is, en comfortabel roeit in het betreffende boottype.

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.

Specifieke regels voor het roeien

Deze regels zullen samen met de algemene regels op diverse plaatsen in de loods worden opgehangen. De regels worden tijdens de evaluatie(s) getoetst op haalbaarheid en effectiviteit (1,5m en hygiëne) en als dat nodig of mogelijk is aangepast.

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 samen met je blokgenoot de beide skiffs uit de loods. De roeier pakt zelf zijn boot bij de riggers, de ander tilt alleen de boegbal. Hou in de loods ook altijd 1,5 meter afstand, de tiller loopt eerst naar binnen.
6. Leg zelf je riemen in de boot. De tiller 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. 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 je 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.

Overige voorwaarden

1. 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 of naar ons terras.
2. Neem ook bij de reis naar de loods en naar huis de 1,5 meter regel in acht, vermijd OV!
3. Spreek elkaar aan op ongewenst gedrag.
4. Zorg met elkaar dat dit protocol werkt en dat we kunnen blijven roeien.
5. 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.
6. 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.
7. De begeleiders en het bestuur kunnen leden die zich niet aan de voorwaarden en regels houden de toegang tot de loods onttrekken.
8. Het bestuur kan het protocol te allen tijde per direct intrekken en de (roei)activiteiten beëindigen.

Schoonmaak

Voor de schoonmaak van de boten en de riemen zullen 3 plekken worden aangegeven op het vlot, elk bij een van de waterslangen, met voldoende afstand. Daar staan per plek 2 singels voor de boot, en 1 schraag voor de riemen.

Er zijn emmers met water en zeep en doekjes/sponzen aanwezig. De contactpunten op de boot en de riemen maak je altijd schoon met water en zeep. De emmers met zeep worden elke dag door de laatste roeier leeg gemaakt (boven in het toilet, niet in de putten op het terrein!), de eerste roeier zet de emmers klaar. Zeep voorraad staat achterin loods 1.

Alle contactpunten moeten elke keer na gebruik worden schoongemaakt, daarbij kun je denken aan:

- Riemen: vanaf de handels tot en met het manchet
- Dollen incl. klikringen
- Boordrand
- Bankje
- Slidings incl. uiteinden
- Verstelmechanisme voetenbord
- Trekkoord schoenen en klittenbandstrips
- Riggers
- Boegbal



Krachthonk

Zodra de richtlijnen van de overheid aangeven dat sportkantines en binnensportaccommodaties open mogen, zal ook het krachthonk weer beperkt gebruikt worden. Alleen de ergometers kunnen worden gebruikt, in een aangepaste opstelling, met minimaal 1,5 meter afstand. Hierdoor kunnen ook leden die nog niet kunnen roeien weer sporten bij Viking. Er zullen looproutes worden aangegeven en schoonmaakspullen aanwezig zijn. Ook hier geldt dat voor en na elk gebruik alle contactpunten gereinigd moeten worden. Verder is een handdoek verplicht, de schoonmaakspullen zijn alleen voor de ergometers.

Terras

Per 1 juni is het terras weer toegankelijk en beschikbaar voor leden van Viking. Ook hier geldt de 1,5 meter regel. Er geldt geen maximum aantal aanwezigen, maar je mag conform de regels alleen aan een tafel zitten. De toegestane zitplaatsen zijn aangegeven met een stip. Dit geldt voor de picknickbanken en voor de zitbanken aan de lage tafels onder de pergola. Zorg dat het terras netjes blijft, neem afval of resten van je zelf meegebrachte eten en drinken mee naar huis. De looproutes zijn aangegeven op de tekening. Op de trap heeft naar boven voorrang op naar beneden, geef elkaar de ruimte, ook hier geldt de 1,5 meter regel!

Walhalla

Zodra de richtlijnen van de overheid aangeven dat sportkantines kan het Walhalla waarschijnlijk weer open. Er zullen voorzieningen worden getroffen zodat aan de eisen kan worden voldaan. Ook hier gelden looproutes, de 1,5 meter afstand en de hygiëne maatregelen.

Er mogen binnen maximaal 30 personen aanwezig zijn, buiten de bardienst. Je mag alleen aan een tafel zitten, op de aanwezige stoelen of de aangegeven zitplekken op de banken. Het Walhalla is gesloten als er geen barbezetting is. Over de praktisch invulling, waarbij de veiligheid van de leden voorop staat, wordt iedereen tijdig geïnformeerd.

Toezicht

Er is een corona-contactpersoon benoemd, die in het bestuur het eerste aanspreekpunt is. Deze rol wordt bij toerbeurt door de bestuursleden ingevuld, steeds te bereiken via bestuur@urviking.nl. Indien nodig vanwege drukte of bijzondere situaties is er toezicht aanwezig. Spreek elkaar aan. Het bestuur is regelmatig aanwezig en daarnaast benaderbaar ten behoeve van de evaluatie van de regels. Wie zich niet aan de regels houdt kan de toegang tot het terrein worden ontzegd door het bestuur.

Er zal regelmatig worden geëvalueerd door het bestuur, in ieder geval in elke bestuursvergadering. Komt je iets tegen, of twijfel je of jouw activiteit binnen het protocol past, meld je dan. Het bestuur staat open voor alle ideeën die het roeien en de verbondenheid bij Viking bevorderen, en die binnen de richtlijnen van de overheid passen.



Visueel plan Viking protocol

