



PROTOCOL: SPORTEN OP U.S.R. "TRITON" TIJDENS CORONA

Datum laatste bewerking: 20 januari 2021

Op sportaccommodatie 'de Driewerf' kan in het coronatijdperk worden gesport onder voorwaarden. Er zijn sport-specifieke regels en voorwaarden opgesteld, welke hieronder verder worden beschreven. Dit sportprotocol is aanvullend op bestaande reglementen en de statuten van de vereniging, volgens artikel 3.1.1 van het Huishoudelijk Reglement. 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. Dit past binnen het sectorspecifieke protocol van NOC*NSF.

Opgelet! Tot 9 februari zijn de zaal, het krachthonk en de kleedkamers gesloten. Er mag enkel geroeid worden in skiffs of met 2 roeiers in een C4 Er mag niet gesport worden in de loods. Houd te allen tijde 1,5 meter afstand.

Doelstelling:

Veilig sporten binnen de maatregelen van het RIVM. Als bestuur staan wij erachter dat we alles mogelijk maken wat kan (eventueel een waarom). Hieronder kan je vinden hoe dit veilig kan volgens het bestuur.

Informatie kan verkregen worden bij de Corona-contactpersoon via praeses@usrtriton.nl.

Algemene regels:

Onderstaande voorwaarden moeten in acht worden genomen. Wanneer u deze regels niet volgt, kan het recht om te roeien worden afgenomen:

1. Blijf thuis bij verkoudheid, hoesten, keelpijn of koorts.
2. Blijf ook thuis als een van je huisgenoten koorts heeft (totdat de huisgenoot 24 uur klachtenvrij is).
3. Was vaak je handen met zeep of desinfecteer ze met handgel als wassen niet mogelijk is.
4. Sporten kan individueel of in een groep van maximaal 2 personen. Hierbij mag maar een coach aansluiten per individu of groep.
5. Houd altijd 1,5 meter afstand, ook als je samen de loods in loopt om een boot te pakken.
6. Kom omgekleed naar de loods en neem geen waardevolle spullen mee.
7. Wees maximaal 5 minuten voor aanvang van de training aanwezig op de loods.
8. Was je handen voordat je begint met trainen.
9. Na afloop van de training verlaat je zo snel mogelijk weer de loods.
10. Inschrijving voor training is verplicht.

Praktische invulling:

Om aan de voorwaarden van het door NOC*NSF opgestelde protocol voor sportaanbieders te voldoen, zullen de volgende maatregelen getroffen worden:

1. Ten tijde van het roeien zal te allen tijde een bestuurslid van de U.S.R. "Triton" aanwezig zijn als coronacoördinator. Deze persoon is op de hoogte van de gemaakte afspraken en gemachtigd in te grijpen indien noodzakelijk, bijvoorbeeld als de regels in dit protocol niet voldoende nageleefd worden.

2. Toegang tot het sportterrein is enkel buitenom mogelijk. In samenwerking met de U.R.V. "Viking" en de A.U.S.R. "Orca" zullen looproutes worden aangelegd die de 1,5e-meter afstand te allen tijde garanderen.
3. In de loods van Triton zal een plek aangewezen worden waar roeiers hun tassen tijdelijk kunnen stallen. De toiletten van Orca en Triton zullen beperkt toegankelijk zijn. Hier is voldoende zeep aanwezig, de toiletten worden dagelijks gereinigd. De zaal van Triton is gesloten voor gezelligheidsdoeleinden.
4. Kleedkamers zullen enkel in geval van nood gebruikt worden. Te denken valt hierbij aan situaties met dreigende onderkoeling, bijvoorbeeld bij het te water raken van een roeier. De coronacoördinator van dienst is bevoegd de kleedkamers in dit geval te openen. Verder zijn de kleedkamers gesloten.
5. De roeiers van de U.S.R. "Triton" zullen enkel gebruik maken van het vlot voor onze loods en die van Orca bij het ter water laten van de boten. Dit betreft een gedeelte van ca. 50 meter lang en 2.6 meter breed en biedt voldoende ruimte om te allen tijde de benodigde 1,5e-meter afstand te behouden. Het vlot voor de loods van Viking is verboden terrein omdat we onze studenten niet willen mengen met de kwetsbare leden van Viking.

Roeispecifieke regels en werkwijze in de skiff:

Onderstaande roeispecifieke regels moeten in acht worden genomen. Wanneer u deze regels niet volgt, kan het recht om te roeien worden afgenomen:

1. Leg alleen je eigen riemen op het vlot.
2. 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. Een boot is ongeveer 8 meter lang, bij het tillen staan roeier en tiller zo altijd ca. 4,5 meter uit elkaar. Hou in de loods ook altijd 1,5-meter afstand.
3. Leg zelf je riemen in de boot.
4. Stap zelfstandig in.
5. Zorg dat je op tijd weer terug bent, tegelijk met je blokgenoot of coach.
6. Haal met dezelfde blokgenoot of coach de boot weer uit het water en leg deze in singels. Als dit echt niet met dezelfde blokgenoot/coach kan, dan ontsmet een andere tiller eerst de boegbal.
7. Maak je eigen boot schoon met water, zeep en wegwerpdoekjes en spuit goed af.
8. Bij het keren pakt ook weer dezelfde tiller de boot bij de boegbal.
9. Ontsmet voordat je je boot en de riemen weer in de loods legt eerst je handen, en zorg dat je niks aanraakt.
10. Als een volgende roeier voor de boot klaar staat, checken beide of alle schoonmaakregels gevolgd zijn.
11. De boot wordt alleen overgenomen als de volgende roeier al omgekleed is en zijn handen gereinigd heeft.
12. Het stellen van de boten moet binnen 15 minuten buiten de loods, om drukte op het vlot te vermijden. Het verplaatsen van riggers is in principe **niet** toegestaan, behalve na overleg met hoofdcoach en eventuele andere gebruikers.

Roeispecifieke regels en werkwijze in meerpersoonsboten (indien toegestaan):

Onderstaande roeispecifieke regels moeten in acht worden genomen. Wanneer u deze regels niet volgt, kan het recht om te roeien worden afgenomen:

1. Leg met maximaal 2 personen de riemen op het vlot. De riemen worden getild met 1,5 meter afstand tussen de dragers.
2. Til samen met je ploeggenoten de boot uit de loods. Bij het tillen staan de roeiers 1,5 meter uit elkaar door zich zigzag te plaatsen. Leg je eigen riem(en) in de boot en stap zelfstandig in.
3. Zorg dat je op tijd weer terug bent in verband met de bloktijden en drukte op het vlot.
4. Maak je eigen boot schoon met water, zeep en wegwerpdoekjes en spuit goed af.
5. Ontsmet voordat je je boot en de riemen weer in de loods legt eerst je handen, en zorg dat je niks aanraakt.
6. Als een volgende roeiers voor de boot toch al klaar staan, checken beide ploegen of alle schoonmaakregels gevolgd zijn.
7. De boot wordt alleen overgenomen als de volgende roeiers al omgekleed zijn en de handen gereinigd zijn.

8. Als je gaat roeien in een afgeschreven boot, moet je minimaal 1 uur en 15 minuten op het water zijn en je kan dus niet eerder (behalve binnen een half uur) terugkomen omdat het dan te druk wordt op het vlot. Alleen bij noodgevallen (lees: omslaan) kan hiervan afgeweken worden.
9. Het stellen van de boten moet binnen 15 minuten buiten de loods, om drukte op het vlot te vermijden. Het verplaatsen van riggers is in principe **niet** toegestaan, behalve na overleg met hoofdcoach en eventuele andere gebruikers.

Specifieke regels en werkwijze van het krachthonk (indien toegestaan):

In de binnensportaccommodatie van de Driewerf gelden de onderstaande regels en deze zullen aan de betreffende roeiers en coaches gecommuniceerd worden:

1. Voor krachttraining wordt er een plek afgeschreven. Dit kan alleen op de aangegeven dagen van Triton.
2. Er geldt een maximum van 6 personen voor het krachttrainen.
3. De competitie ergometers moeten worden afgeschreven voor gebruik. Op aangegeven momenten kan er niet in het krachthonk geërgometerd worden. De ergometers kunnen dan in de zaal geplaatst worden.
4. Kom in je sportkleding naar de Driewerf. Neem geen waardevolle spullen mee.
5. Houd altijd anderhalve meter afstand in het krachthonk.
6. Neem de tijd om alle gebruikte materialen met sop schoon te maken.
7. Voorkom overlap met shifts van andere roeiers en verlaat het pand voor het einde van het blok.

Overige voorwaarden:

Onderstaande voorwaarden moeten in acht worden genomen. Wanneer u deze regels niet volgt, kan het recht om te roeien worden afgenomen:

1. Blijf niet hangen. Kleed je zo snel mogelijk weer aan en vertrek.
2. Neem ook bij de reis naar de loods en naar huis de 1,5-meter-regel in acht.
3. Spreek elkaar aan op ongewenst gedrag.
4. Zorg met elkaar dat dit protocol werkt en dat we kunnen blijven roeien.
5. De zaal kan (indien verenigingsgebouw open is volgens de regels van de rijksoverheid) gebruikt worden voor rekken, strekken, spinnen en ergometeren. Uiteraard geldt ook hier dat men te allen tijde 1,5 meter afstand houdt.
6. De begeleiders en het bestuur kunnen leden die zich niet aan de voorwaarden en regels houden de toegang tot de loods ontzeggen.
7. Het bestuur, en in een noodgeval een begeleider na ruggespraak met de Corona-contactpersoon, een bestuurslid of de beheerder van De Driewerf, kunnen het protocol te allen tijde per direct intrekken.