

## **Protocol verantwoord sporten jeugd en volwassenen Roei- en Zeilvereniging Gouda tijdens de coronacrisis.**

### Inleiding

Dit protocol is van toepassing op leden van de Roei- en Zeilvereniging Gouda (RZVG) , Notaris d'Aumérielaan 35, 2811 HS , Reeuwijk voor het verantwoord te laten roeien en zeilen;

Voor jeugdleden tot en met 18 jaar

-> vanaf 29 april 2020 in eenpersoonsboten

Voor jeugdleden tot en met 12 jaar

-> vanaf 29 april roeien in meerpersoonsboten onder begeleiding

Voor volwassen leden voor het verantwoord roeien en zeilen

-> vanaf 11 mei 2020 in eenpersoonsboten.

-> vanaf 20 mei 2020 een geleidelijke\* invoering van:

- Roei-instructie en vrij roeien in C/D/E-boten met personen op minimaal 1,5 meter afstand en in dubbeltwee boten met personen uit hetzelfde huishouden.
- Zeilen in Randmeren met 2 personen op minimaal 1,5 meter afstand en in meerpersoonszeilboten met personen uit hetzelfde huishouden.

\* De datum van de daadwerkelijke introductie wordt gecommuniceerd via de nieuwsbrief aan leden, de RZVG website en het online reserveringssysteem.

Er is gebruik gemaakt van het "Protocol verantwoord sporten kinderen t/m 12 jaar en jeugd 13 t/m 18 jaar", opgesteld door NOC/NSF in samenwerking met de Vereniging van Gemeenten. Daarnaast is gebruik gemaakt van de richtlijnen van de Koninklijke Nederlandse Roeibond en het Watersportverbond, specifiek voor onze takken van sport.

Het protocol is opgesteld door het corona-crisisteam van de RZVG:

Chris Stoffer, voorzitter en praktiserend huisarts : telefoon 06 50251589

Keesjan de Wilde, roeicommissaris en rustend huisarts: telefoon 06 50693215

Er is vooraf contact geweest met dhr. Louis van Wijk en mw. Sanne Wouters van de Gemeente Bodegraven-Reeuwijk.

Er is bij het opstellen overleg geweest met de jeugdcoaches en jeugdinstructeurs, de beheerder, de klussen (materiaal)ploeg en de roei- en zeilcommissies van de RZVG. Uiteindelijk heeft het bestuur van de RZVG het protocol goedgekeurd.



17 MEI 2020 v2.0

Het protocol voor de jeugd is na goedkeuring van de Gemeente Bodegraven-Reeuwijk op de website van de RZVG gepubliceerd. De gemeente heeft in overleg met de roeicommissaris dezelfde principes ook voor de volwassenen goedgekeurd, gepubliceerd op 10 mei. Dit protocol is een verdere uitbreiding van de mogelijkheden en is na goedkeuring van het bestuur en de lokale autoriteiten op de website van de RZVG gepubliceerd.

[www.roeienzeil.nl/vereniging/protocollen-in-verband-met-coronavirus/](http://www.roeienzeil.nl/vereniging/protocollen-in-verband-met-coronavirus/)

Het protocol is opgebouwd uit drie delen.

Deel 1: ALGEMEEN

Deel 2: SPECIFIEK ROEIEN

Deel 3: SPECIFIEK ZEILEN

Dit document betreft deel 2: specifiek roeien.

## Protocol deel 2: Specifiek roeien

### Inhoud

Inleiding .....	1
Protocol deel 2: Specifiek roeien.....	3
Inhoud .....	3
Algemene voorwaarden voor alle roeiers .....	3
Vrij roeien .....	6
Roeien met coaching (composectie, marathongroep, e.a.) .....	6
Roei-instructie .....	7
Jeugdwedstrijdroeiers .....	8
Specifiek overige jeugdroeiers: .....	9

## Algemene voorwaarden voor alle roeiers

### Lees deze tekst voordat je naar je specifieke doelgroep gaat!!!

In lijn met het advies van de KNRB volgt het bestuur de aanpak om het roeien stapsgewijs te introduceren. Te beginnen met eenpersoonsboten vanaf 11 mei. In de volgende fase vanaf 20 mei wordt roeien in de volgende boottypen geleidelijk geïntroduceerd: C/D/E-boten met personen op minimaal 1,5 m afstand en dubbeltwee-boten met personen uit hetzelfde huishouden.

Elke volgende stap om het roeien uit te breiden tot eventueel de gehele vloot is mogelijk als het huidige protocol goed toegepast wordt door de leden, met toestemming door lokale autoriteiten (gemeente, GGD e.d.) en het bestuur dit verantwoord acht met het oog op de gezondheid van de roeier(s) en leden.

In de opstartfase vanaf 11 mei wordt een schema en toewijzing van uren aan groepen gehanteerd voor het gebruik van eenpersoonsboten: skiffs, Edons, C1s.

Vanaf 20 mei wordt dit geleidelijk\* uitgebreid met C2/3 boten mits met 2 personen > 1,5 m afstand; dubbeltwee-boten mits met 2 personen uit hetzelfde huishouden; C/D/E-boten mits met 2 roeiers en stuurman > 1,5 meter afstand.

\* De datum van de daadwerkelijke introductie wordt gecommuniceerd via de nieuwsbrief aan leden, de RZVG website en het online reserveringssysteem.

Het toewijzingsschema is opgesteld door de roeicommissie en is na goedkeuring bestuur toegepast in het online reserveringssysteem.

17 MEI 2020 v2.0

Toewijzing is gebaseerd op de bestaande principes: jeugdwedstrijdroeien en roei-instructie gaan voor vrij roeien en roeien met coaching (Competitie, marathonroeien e.a.). Het bestuur streeft naar een eerlijke verdeling van roei-uren tussen de diverse doelgroepen zodat iedereen kan sporten binnen de beperkte mogelijkheden tijdens de coronacrisis.

In het weekend worden bloktijden voor skiffs toegewezen per competitieploeg, marathongroep en blokken voor vrij roeien. Een toegewezen roeiblok in het weekend duurt maximaal 1u15min.

Dit toewijzingsschema is gepubliceerd op de website [www.roeienzeil.nl/vereniging/protocollen-in-verband-met-coronavirus](http://www.roeienzeil.nl/vereniging/protocollen-in-verband-met-coronavirus).

Blokken voor vrij roeien zijn aangegeven in het reserveringssysteem.

Door de week overdag en 's avonds zijn een aantal bloktijden gereserveerd voor instructie.

Buiten de instructie zijn de bloktijden doordeweeks voor skiffs, dubbel twee, C/D/E-boten en Edons open voor alle leden.

Een roeiblok vrij roeien duurt maximaal 1,5 uur inclusief uitbrengen, schoonmaken en opruimen van de boot. Het online reserveringssysteem is zo ingericht dat er elk half uur een roeiblok van 1,5 uur start met een beperkt aantal te reserveren boten om de drukte op het vlot te minimaliseren.

Om het aantal boten op hetzelfde moment op het water te limiteren geldt tijdens de opstartfase de regel:

- Roeien met Edons alleen op de plas(sen).
- Roeien met skiffs en dubbel twee alleen op de Breevaart en bij drukte op de Elfhoevenplas.
- Roeien met C/D/E-boten alleen op de plas(sen).

Bij windkracht 5 of hoger is er een vaarverbod op de plas(sen), dan is het alleen mogelijk om met skiffs en dubbel twee op de Breevaart te roeien.

### Gedragsregels

De volgende gedragsregels worden gehandhaafd voor alle roeiers (inclusief jeugd).

Aanvullende gedragsregels specifiek per doelgroep staan verderop in het protocol.

#### *Van en naar de vereniging fietsen*

Gezamenlijk fietsen mag, maar houdt daarbij >1,5 m afstand. Fiets dus achter elkaar en NIET naast elkaar.

#### *Warmlopen en rekken voor de training*

Gezamenlijk warmlopen, maar houdt daarbij >1,5 m afstand. Loop dus achter elkaar en NIET naast elkaar.

Gezamenlijk rekken, maar houdt daarbij >1,5 m afstand.

### *Algemeen*

Elke roeier wordt geacht zelfstandig te kunnen in- en uitstappen vanwege de 1,5 meter-regel.

De steiger is in de vaarrichting voorzien van een 1,5 meter markering.

Er mogen op de steiger aan de Breevaart maximaal 5 personen staan. Wegvaren en aankomen van deze steiger is in noordelijke richting (richting 't Wapen) om doorstroming te bevorderen.

Volg de aanwijzingen van de corona verantwoordelijke. De corona verantwoordelijke kan bij drukte op de steiger besluiten om het uitbrengen van boten uit te stellen of zelfs stop te zetten.

### *Riemen*

Elke roeier raakt alleen de eigen riemen aan (nu dus even niet behulpzaam zijn). Indien er gewisseld moet worden van positie of als de boot overgenomen wordt, worden de riemen gedesinfecteerd dan wel gebruik gemaakt van desinfecterende handgel.

Bij het in en uitbrengen van de riemen gaat steeds 1 roeier tegelijk de loods in, de anderen (inclusief coaches/instructeurs) wachten buiten, op > 1,5 m afstand van elkaar.

Na afloop worden de riemen in het geheel schoongemaakt, niet alleen de handvatten, met de bij de giekenloods en op vlot en steiger klaar staande emmers met vloeistof.

### *Boten*

Reserveer een boot voordat je naar de vereniging gaat.

Elke roeier brengt met een tweede persoon aan de punt de eigen boot naar buiten en na afloop weer naar binnen. De tweede persoon gebruikt handschoenen of reinigt de punt na het uitbrengen met de klaar staande vloeistof.

Er gaat steeds 1 boot tegelijk naar buiten / naar binnen. Andere aanwezige roeiers en/of coaches/instructeurs wachten buiten, op > 1,5 m afstand van elkaar.

Als de roeier de riemen haalt om in de dollen te doen, houdt de tweede persoon de boot bij de boegbal vast om te voorkomen dat die wegdrijft.

Bij instappen houdt de tweede persoon de boot stabiel door de riem aan de walzijde vast te houden, op > 1,5 m afstand van de instappende roeier.

Bij aanleggen, uitstappen, boot uittillen en boot binnen leggen, gelden dezelfde regels, maar dan in omgekeerde volgorde.

Na afloop of bij overdracht van de boot aan het vlot worden de boten eerst schoongemaakt en gedroogd en daarna aangeraakte onderdelen van de boot gedesinfecteerd met de klaar staande vloeistof (dolpennen, voetenbord etc.).

Het is verstandig om bij het schoonmaken en drogen van de romp handschoenen of een eigen handdoek te gebruiken.

Bij harde wind houdt een tweede persoon de boot tijdens het schoonmaken en drogen vast aan bij de dol, aan de andere zijde van de boot als waar de roeier staat.

Indien drogen van de boot in de loods moet gebeuren, wordt steeds 1 boot afgehandeld (poetsen en wegleggen) voordat de volgende boot naar binnen gaat. De andere roeiers kunnen dan of nog even op het water blijven roeien, of buiten met boot in de schragen wachten.

## Vrij roeien

Lees de algemene voorwaarden voor alle roeiers.

### *Toewijzingsschema*

Vrij roeien is mogelijk in de hiervoor gereserveerde uren in het roeischema (roeiblokken), zie online reserveringssysteem (<https://roeizeilgouda-site.e-captain.nl/reserveren/planner>).

Tijdens instructietijden plaskant is er geen vrij roeien om de instructeurs ruimte te geven op het vlot en drukte op het vlot aan de plaskant te voorkomen.

Tijdens skiffinstructie is in de eerste lesweken het gehele roeiblok mogelijk exclusief voor instructie aan de Breevaartkant om instructeurs ruimte te geven op het vlot en drukte op het vlot aan de Breevaart kant te voorkomen. Na deze eerste lesweken wordt een 2<sup>de</sup> en mogelijk een 3de roeiblok beschikbaar voor overige roeiers op de Breevaart. Houdt rekening met elkaar en met het protocol.

### *Reserveren boot*

Reserveer een boot voordat je naar de vereniging gaat.

Voor Edons start elk half uur een roeiblok met maximaal 5 Edons beschikbaar.

Voor skiffs start elk half uur een roeiblok met 6 of 7 skiffs per gewichtsklasse beschikbaar. Er is een gewichtsklasse licht (< 70 - kg), middel (70 tot 80 kg) en zwaar (> 80kg).

Voor C/D/E- en dubbeltweeboten wordt een aantal boten geleidelijk aan vrijgegeven voor vrij roeien in het online reserveringssysteem.

## Roeien met coaching (composectie, marathongroep, e.a.)

Lees de algemene voorwaarden voor alle roeiers

### *Toewijzingsschema*

Roeien met coaching is mogelijk op de Breevaart in de hiervoor gereserveerde uren op zaterdag of zondag in het toewijzingsschema (roeiblokken). Dit toewijzingsschema is gepubliceerd op de website <https://www.roeienzeil.nl/vereniging/protocollen-in-verband-met-coronavirus/>.

### *Reserveren boot*

Voor roeiblokken toegewezen aan composectie en marathongroep is het skiffmateriaal gereserveerd voor de ingedeelde ploeg(en)/groep(en). Een skiff hoeft dan niet via het online reserveringssysteem gereserveerd te worden.

Tijdens instructietijden met skiffs is in de eerste lesweken het gehele roeiblok mogelijk exclusief voor instructie aan de Breevaart kant om instructeurs ruimte te geven op het vlot en drukte op het vlot aan de Breevaart kant te voorkomen. Na deze eerste lesweken wordt een 2<sup>de</sup> en mogelijk 3de roeiblok geopend beschikbaar voor overige roeiers. Houdt rekening met elkaar en met het protocol.

### *Coachen*

Elke coach gebruikt de eigen fiets.

Let op passanten (andere fietsers en wandelaars) tijdens het coachen.

## Roei-instructie

Lees de algemene voorwaarden voor alle roeiers

De kennismakingscursus maakt gebruik van Edons, roeibak, C- en D-boten met aanpassingen en ergometers. Het aantal cursisten wordt in overleg met de roeicommissaris bepaald.

De Cursus Ongestuurd roeien (COR) maakt gebruik van 3 C2/3 boten, het aantal cursisten is 10, de inschrijving is gesloten.

De skiffopleiding maakt gebruik van skiffs en C1s, roeibak en ergometers.

Het aantal cursisten is 30, de inschrijving is gesloten. Per lesmoment zijn er maximaal 6 cursisten en 2 instructeurs.

### *Toewijzingschema en roemateriaal*

Roeiblokken en roemateriaal voor instructie worden gereserveerd door de roeicommissaris in overleg met de opleidingscoördinatoren. (zie online reserveringssysteem)

Tijdens instructietijden met Edons of C- en D-boten is het roeiblok exclusief voor instructie aan de plaskant om instructeurs ruimte te geven op het vlot en drukte op het vlot aan de plaskant te voorkomen. Er is dus geen 2<sup>de</sup> roeiblok tijdens instructie geopend zoals tijdens vrij roeien toegepast wordt.

Tijdens instructietijden met skiffs is in de eerste lesweken het gehele roeiblok mogelijk exclusief voor instructie aan de Breevaart kant om instructeurs ruimte te geven op het vlot en drukte op het vlot aan de Breevaart kant te voorkomen. Na deze lesweken wordt een 2<sup>de</sup> en mogelijk een 3<sup>de</sup> roeiblok geopend tijdens instructie. Houdt rekening met elkaar en met het protocol.

Gebruik van de roeibak is toegestaan met maximaal 2 personen en met handhaving van 1,5 meter afstand. Bij wissel van de cursisten en na afloop worden de riemen en aangeraakte onderdelen in de roeibak schoongemaakt met de bij de giekenloods klaar staande vloeistof.

Ergometers mogen gebruikt worden na toestemming van de roeicommissaris, uitsluitend buiten voor instructie, mits de 1,5 meter afstand aangehouden wordt. Aangeraakte onderdelen worden na verplaatsing of gebruik schoongemaakt met de bij de trap klaarstaande vloeistof.

#### *Instructie geven*

Er wordt instructie gegeven vanuit een skiff, C- en D-boot of Edon, vanaf de fiets of vanaf het vlot.

Elke instructeur gebruikt de eigen fiets.

Let op passanten (andere fietsers en wandelaars) tijdens het instructie geven.

Mocht een cursist omslaan en niet terug in de boot komen, dan haalt de instructeur de omgeslagen boot op met een tweede persoon zodanig dat de 1,5 meter afstand ruim wordt gehandhaafd.

Er is 1 douche gelegenheid beschikbaar voor het geval een roeier omslaat en droge kleren moet aantrekken.

## Jeugdwedstrijdroeiers

Voor onze huidige 3 junioren wedstrijdroeiers is roeien in een skiff toegestaan en roeien in een dubbeltwee niet.

De tijdstippen zijn:

Dinsdag en donderdag 19:30 -21.00 uur.

Zaterdag 08:00-9.30 uur

Zondag 09:00- 10.30 uur

De groep bestaat uit:

3 junior wedstrijdroeiers

3 coaches (allen volwassenen)

3 boten (alleen skiffs, die - inclusief riemen - door niemand anders gebruikt worden)

De maximale aanwezigheid op de club is dus 6 personen.

De volgende gedragsregels worden gehandhaafd:

Lees de algemene voorwaarden voor alle roeiers

#### *Coachen*

Elke coach gebruikt de eigen fiets.



Indien een fiets van een roeier gebruikt moet worden, draagt de coach handschoenen. De fiets van de roeier wordt niet aangeraakt met blote handen. In dat geval wordt het stuur van de geleende fiets na afloop door de coach gereinigd.

Let op passanten (andere fietsers en wandelaars) tijdens het coachen.

## Specifiek overige jeugdroeiers:

### Geldende regels

Kinderen van 12 – 18 jaar mogen begeleid trainen op sportclub.

De minimale onderlinge afstand tussen aanwezige personen daarbij is 1,5 meter.

Bij ziekte verschijnselen thuis blijven en andere coaches inlichten.

Voor de circa 25 recreatie jeugdroeiers betekent dit concreet dat roeien in een skiff is toegestaan en roeien in een dubbeltwee niet. Bij introductie roeien in een dubbeltwee is het wel toegestaan als de 2 jeugdroeiers uit hetzelfde huishouden komt.

De instructeurs groep bestaat uit:

6 senior Instructeurs

3 junior instructeurs

2 optionele jeugdinstructeurs

Van de senior instructeurs zijn er steeds 3 personen per dag en de junior instructeurs zijn er allemaal. Boten: Grut, Tum Tum, Kriel, Blue Moon, Dolfijn, Karekiet, Waterdief, Alk, Poelsnip, Tuimelaar, Watersnip, Juventas, Janus, Kluut, Tadorna, Wulp, Fuut.

Er wordt geroeid op zaterdag van 12:00 tot 14:30 in 2 groepen.

Wanneer alles goed verloopt en er voldoende instructeurs zijn wordt er ook 1 groep op woensdag gestart van 16:30 tot 17:30.

Er gelden de volgende gedragsregels:

Lees de algemene voorwaarden voor alle roeiers

### *Instructie*

Er wordt instructie gegeven vanuit een skiff (instructeur maximaal 18 jaar), vanaf de fiets of vanaf het vlot.

Er wordt alleen gefietst op eigen fietsen en in aparte volwassen skiffs die niet door de jeugd roeiers worden gebruikt.

Let op passanten (andere fietsers en wandelaars) tijdens het coachen.



Er kan 1 kratje (motorbootje) gebruikt worden, voor het geval een roeier omslaat of ergens vastloopt.

Mocht een kind omslaan, dan gaat er 1 senior instructeur met het bootje daarnaartoe. Die laat eerst het kind voorin het bootje klimmen. Het kind blijft voorin zitten (meer dan 1,5 meter afstand), de instructeur brengt het kind aan de wal en haalt dan apart de omgeslagen skiff op.

Wanneer een kind vastloopt trekt het bootje de boot of met de voorzijde of met de achterzijde los, zodanig dat 1,5 meter afstand ruim wordt gehandhaafd.

Er is 1 douche gelegenheid beschikbaar voor het geval een roeier omslaat en droge kleren moet aantrekken.