

Protocol verantwoord sporten jeugd tot en met 18 jaar Roei- en Zeilvereniging Gouda tijdens de Corona crisis.

Inhoud

Inleiding	1
Protocol	2
Gebouw en terrein	2
Algemeen	2
Diversen	3
Specifiek roeien	3
Jeugdwedstrijdroeiers	3
Specifiek overige jeugdroeiers:	5
Specifiek zeilen	7
Specifiek voor de jeugdzeilers	7
Specifiek voor de Zeilbegeleider /instructeur:	9

Inleiding

Dit protocol is opgezet om onze jeugdleden van 10 tot en met 18 jaar vanaf 29 april verantwoord te laten roeien en zeilen in eenpersoonsboten op de Roei- en Zeilvereniging Gouda(RZVG) , Notaris d'Aumerielaan 35, 2811 HS , Reeuwijk.

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 zeilcommissie van de RZVG. Uiteindelijk heeft het bestuur van de RZVG het protocol goedgekeurd .

Het protocol zal na goedkeuring van de Gemeente Bodegraven-Reeuwijk op de website van de RZVG worden gepubliceerd.

Protocol

Gebouw en terrein

Het verenigingsgebouw blijft gesloten.

De kleedkamers en douches blijven gesloten.

De ergometerruimte(fitnessruimte) blijft gesloten.

Het invaliden toilet met douche en toilet mag niet worden gebruikt maar is open voor noodgevallen.

Verbandtrommels en AED apparaat zijn beschikbaar.

De botenloodsen zijn uitsluitend geopend om de boten te pakken.

Het terrein is alleen toegankelijk voor de jeugdleden en hun begeleiders. Ouders, tenzij begeleider, of andere leden zijn niet toegestaan.

De roeiers maken gebruik van het noordelijke deel van het terrein, de zeilers van het zuidelijke deel.

De slipway is de grens.

Op het noordelijke en zuidelijk deel zijn desinfecterend schoonmaak materiaal en papieren handdoeken beschikbaar.

Het verzamelpunt van de roeiers is voor de giekenloods, de zeilers gaan in principe rechtstreeks naar hun boot.

Algemeen

Voor alles geldt:

- gezond verstand gebruiken staat voorop .
- blijft thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts .
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten.
- blijft thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact - houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere 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 voor je training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden.
- was je handen met water en zeep voor en na bezoek sportlocatie.

Roei- en Zeil
vereniging



Gouda

- douche thuis en niet op de sportlocatie vermijd het aanraken van je gezichtschudt geen handen.
- kom niet eerder dan 10 minuten voor de sportactiviteit aan op de sportlocatie en ga direct daarna naar huis.

Diversen

Bij ieder sportmoment is een Corona verantwoordelijke aanwezig, herkenbaar aan een geel hesje. Het Corona Crisis team evalueert iedere week.

De sportmomenten worden zo gekozen dat er geen vermenging van groepen kan optreden.

De kinderen, ouders, instructeurs, coaches en de beheerder zijn op de hoogte gebracht van het protocol. De belangrijkste gedragsregels staan op posters die op de vereniging zijn opgehangen.

De contactpersoon voor de gemeente is Keesjan de Wilde, tel. nr 06 50693215

De beheerder, Arno Rijnhout, is bereikbaar op tel. nr 06 83404501

Specifiek roeien

Jeugdwedstrijdroeiers

Voor onze huidige 3 junioren wedstrijdroeiers betekent dit concreet dat roeien in een skiff is 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:

Van en naar de club 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.

Riemen

Elke roeier raakt alleen de eigen riemen aan (nu dus even niet behulpzaam zijn).

Bij het in en uitbrengen van de riemen gaat steeds 1 roeier tegelijk de loods in, de anderen (inclusief coaches) wachten buiten, op > 1.5m afstand van elkaar.

Na afloop worden de handles van de riemen schoongemaakt met de bij de giekenloods klaar staande vloeistof en afgedroogd met schoon papier.

Boten

Elke roeier brengt samen met 1 coach de eigen boot naar buiten en na afloop weer naar binnen.

Er gaat steeds 1 boot tegelijk naar buiten / naar binnen. De andere roeiers en coaches wachten buiten, op > 1.5m afstand van elkaar.

Bij boten die door de coach de loods in en uit gedragen moeten worden, gebruikt de coach handschoenen. Buiten wordt de boot in de schragen gelegd en wisselen roeier en coach van plaats.

Hoe in het water?

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

Bij instappen houdt de coach de boot stabiel door de riem aan de walzijde vast te houden, op > 1.5m afstand van de instappende roeier.

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

Bij harde wind houdt de coach 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.

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 wandelaar) tijdens het coachen.

Specifiek overige jeugdroeiers:

Geldende regels

Roei- en Zeil
vereniging



Gouda

Kinderen van 12 – 18 jaar mogen begeleid trainen op sportclub
De minimale onderlinge afstand tussen aanwezige personen daarbij is 1.5 m
Bij ziekte verschijnselen thuis blijven en andere coaches inlichten.

Voor de circa 25 recreatie jeugd roeiers betekent dit concreet dat roeien in een skiff is toegestaan en roeien in een dubbeltwee niet.

De instructeurs groep bestaat uit:

6 senior Instructeurs

3 junior instructeurs

2 optionele jeuginstructeurs

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:

Van en naar de club fietsen

Gezamenlijk fietsen mag, maar houdt daarbij >1.5 m afstand. Fiets dus achter elkaar en NIET naast elkaar.

Riemen

Elke roeier raakt alleen de eigen riemen aan (nu dus even niet behulpzaam zijn).

Bij het in en uitbrengen van de riemen gaat steeds 1 roeier tegelijk de loods in, de anderen (inclusief instructeur) wachten buiten, op > 1.5m afstand van elkaar.

Bij het eind van de les worden de handvaten van de riemen gereinigd met de desinfecterende vloeistof die bij de giekenloods klaar staat en daarna afgedroogd met papier.

Boten

Een deel van de boten ligt op een kar die buiten staat en die boten worden 1 voor 1 van de kar gepakt.

Elke roeier brengt samen met 1 instructeur de eigen boot naar buiten en na afloop weer naar binnen.

Er gaat steeds 1 boot tegelijk naar buiten / naar binnen. De andere roeiers en instructeur wachten buiten, op > 1.5m afstand van elkaar.

Bij boten die door de coach de loods in en uit gedragen moeten worden, gebruikt de coach handschoenen. Buiten wordt de boot in de schragen gelegd en wisselen roeier en coach van plaats. Hoe in het water?

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

Bij instappen houdt de coach de boot stabiel door de riem aan de walzijde vast te houden, op > 1.5m afstand van de instappende roeier.

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

Bij harde wind houdt de coach 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.

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 wandelaar) tijdens het coachen.

Algemeen

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

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.

Specifiek zeilen

Specifiek voor de jeugdzeilers

Algemeen

Er mag alleen voor gezeild worden door jeugdzeilers met voldoende basisvaardigheid die zelfstandig kunnen varen en op- en aftuigen: dat wil zeggen minimaal in het bezit van CWO1.

Maximaal 3 jeugdzeilers per begeleider/instructeur.

De Optimisten (groep onder 12 jaar) liggen klaar op de drijfsteiger bij de opti loods (6).

Laser en Splash liggen (12-18 jaar), voorzien van dektent/zeilen op de trailers op de zuidhelft van de steiger (bij de sociëteit).

Optuigen vindt plaats in de aangewezen vakken of tenminste 3 m van elkaar.

Op de steiger is een Corona-verantwoordelijke aangewezen in overleg met de beheerder. Deze draagt een geel hesje. De corona verantwoordelijke geeft geen instructie/begeleiding

Na gebruik van de boten/einde training worden deze afgesopt/gereinigd met ontsmetter. Emmers staan klaar bij de werkplaatstrap (zwaardboten) en bij de trap voor de zeilenloods (Optimisten).

Op de steiger is het gedeelte ten Zuiden van de slibway voor de zeilers beschikbaar, kom niet ten Noorden van de slibway.

In principe vaart er per kratje(motorbootje) één begeleider/trainer.

NB: alleen twee personen in de begeleidingsboot indien bemanning uit hetzelfde huishouden komt.

Reguliere lessen Optimisten (onder 12 jaar)

Zaterdagmiddag 13:00 -16:00. Zondag van 9:00 -12:00 en van 13:30 tot 16:30

(minimaal CWO1)

Trek thuis al zoveel mogelijk je watersportkleding aan. En verkleed je na de les/training waar mogelijk weer thuis. Was voor en na de les/training thuis je handen met zeep

Ga bij aankomst direct naar je boot via de aangegeven route,

Boten liggen op de drijfsteiger voor de optiloods

Tuig je boot zoveel mogelijk alleen op en af. Als alleen optuigen niet mogelijk is helpt een mede sporter of eventueel je trainer/instructeur. Degene die helpt wast voor en na het optuigen zijn handen met handgel.

Laat zelf je boot te water en haal hem er ook zelf uit. Lukt dit niet, vraag dan een andere zeiler om te helpen, alleen in het uiterste geval de trainer/instructeur.

Raak de boot en/of ander materiaal van een ander niet aan.

Houd 1,5 meter afstand tot je trainer/instructeur.

Na het zeilen, tuig de boot af, maak de boot schoon met de aanwezige zeep/ontsmetter en dek evt de boot af.

Verlaat na de les/training zo snel mogelijk de accommodatie via de aangegeven route.

Reguliere lessen – Zwaardboten (t/m 18 jaar)

(minimaal CWO1)

Trek thuis al zoveel mogelijk je watersportkleding aan. En verkleed je na de les/training waar mogelijk weer thuis. Was voor en na de les/training thuis je handen met zeep.

Ga bij aankomst direct naar je boot via de aangegeven route.

Tuig je boot zoveel mogelijk alleen op en af. Doe dit in de aangewezen vakken of tenminste op 3 m van elkaar. Als alleen optuigen niet lukt, vraag dan een medesporter om te helpen, alleen in het uiterste geval vraag je de trainer/instructeur. Degene die helpt wast voor en na het optuigen zijn handen met handgel.

Laat zelf je boot te water via de helling en haal hem er ook zelf uit. Lukt dit niet, vraag dan een andere zeiler om te helpen, alleen in het uiterste geval de trainer/instructeur.

Raak de boot en/of ander materiaal van een ander niet aan.

Houd 1,5 meter afstand tot je trainer/instructeur en je mede zeilers.

Na het zeilen, tuig de boot af, maak de boot schoon met de aanwezige zeep/ontsmetter en dek evt de boot af.

Verlaat na de les/training zo snel mogelijk de accommodatie via de aangegeven route.

Niet reguliere training

Alleen voor jeugdzeilers t/m 18 jaar met voldoende basisvaardigheid en die zelfstandig kunnen varen en op- en aftuigen. Dat wil zeggen minimaal in het bezit van CWO1.

Voor de niet-reguliere training worden tijdsblokken gehanteerd om grote groepen te voorkomen.

Maak afspraken met een begeleider/trainer.

Schrijf je boot digitaal af voordat je naar de vereniging gaat af.

Er mogen maximaal 3 boten tegelijk varen in een tijdsblok van 30 minuten. Ga naar de website en kies "mijn roeienzeil" op af te schrijven.

Trek thuis al zoveel mogelijk je watersportkleding aan. En verkleed je na de training waar mogelijk weer thuis. Was voor en na de les/training thuis je handen met zeep

Meld je bij aankomst op de vereniging met je begeleider/trainer bij de Beheerder (Arno) en/of Corona coordinator op de steiger (herkenbaar aan geel hesje).

Kom niet te vroeg, maximaal 10 minuten voor je gereserveerde tijdsblok.

Ga na aanmelding direct naar je boot via de aangegeven route,

Tuig je boot zoveel mogelijk alleen op en af (houd rekening met het beschikbare tijdsblok) . Doe dit in de aangewezen vakken of tenminste op 3 m van elkaar. Als alleen optuigen niet lukt, vraag dan een medesporter om te helpen, alleen in het uiterste geval vraag je de trainer/instructeur. Degene die helpt wast voor en na het optuigen zijn handen met handgel.



Laat zelf je boot te water via de helling/van de drijfsteiger (Optimisten) en haal hem er ook zelf uit. Als alleen optuigen niet lukt, vraag dan een medesporter om te helpen, alleen in het uiterste geval vraag je de trainer/begeleider. Degene die helpt wast voor en na het optuigen zijn handen met handgel. Zeilers ouder dan 12 jaar houden 1,5 meter afstand tot hun begeleider/trainer en mede zeilers (dit geldt zowel bij het afvaren, zeilen en aanleggen).

Na het zeilen tuig je de boot af, maakt de boot schoon met de aanwezige zeep/ontsmetter (staan bij de trap) en dek je de boot eventueel af.

Verlaat na de les/training zo snel mogelijk de accommodatie via de aangegeven route.

Specifiek voor de zeilbegeleider /instructeur:

Houd altijd 1,5 meter afstand van kinderen en je collega's.

Indien in geval van calamiteiten direct hulp aan de kinderen nodig is en de 1,5 m niet gehandhaafd kan worden, beperk de 1,5 m regel dan in tijd en zorg voor ontsmetting achteraf

Was je handen voor en na de les/training met handgel.

Bespreek de les/training met de sporters zoveel mogelijk voor en na op de wal in de open lucht en houdt afstand.

Maximaal 3-4 zeilers per instructeur.

Haal de sporters niet bij elkaar rond je begeleidingsboot, vlot of andere locatie maar doe dit op een manier of locatie waar je de 1,5 maatregel kan toepassen.

Deel je werkbenodigdheden/spullen niet met anderen.

Maak aan het eind van je les/training de gebruikte en/of aangeraakte materialen schoon (bv. begeleidingsboot, boeien, vlaggen etc.).

In principe vaart er per kratje (motorbootje) één begeleider met 3 cursisten NB: alleen 2 personen in de begeleidingsboot indien bemanning uit hetzelfde huishouden komt.

Reeuwijk, 28 april 2020