

3 maart 2021

## 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;

Het protocol is opgebouwd uit twee delen.

Deel 1: ALGEMEEN

Deel 2: SPECIFIEK ROEIEN EN ZEILEN

Dit document betreft deel 2: specifiek roeien en zeilen.

### Maatregelen

#### Jeugd tot en met 12 jaar

Deze groep mag 'normaal' buiten sporten zonder rekening te houden met 1,5 meter afstand. Voor en na het sporten hoeft men ook geen afstand te houden tot andere personen.

Trainen in de binnenruimte (krachttraining of trainen op de ergometer) is niet toegestaan.

#### Jeugd en jongvolwassenen tot en met 26 jaar

Deze groep mag 'normaal' buiten sporten zonder rekening te houden met 1,5 meter afstand onderling.

Voor en na het sporten houdt iedereen van 18 jaar en ouder 1,5 meter afstand tot volwassenen en jongeren vanaf 13 jaar.

Tijdens het sporten is de 1,5 meter afstand van toepassing met volwassenen vanaf 27 jaar.

In C4 roeiboten zit een volwassen instructeur vanaf 27 jaar op stuurpositie en roeiers tot en met 26 jaar op 1-2-3 óf de instructeur vanaf 27 jaar zit op boeg en roeiers tot en met 26 jaar op 3 – 4 - stuur.

Jongeren tot 18 jaar hoeven onderling geen afstand te houden.

Trainen in de binnenruimte (krachttraining of trainen op de ergometer) is niet toegestaan.

3 maart 2021

## Volwassen vanaf 27 jaar

### Vrij roeien en training

Vrij roeien en training voor volwassenen vanaf 27 jaar is beperkt tot eenpersoonsboten of roeien met maximaal 2 personen in boten waarin 1,5 meter afstand toegepast kan worden (personen die op 1 adres wonen hoeven onderling geen afstand te houden):

- skiffs, Edons, C1s
- eenpersoonswherry's Specht en Koekoek mits ongestuurd en op de 's-Gravenbroekseplas;
- C2/3 boten mits met 2 personen > 1,5 meter afstand;
- dubbeltwee-boten mits met 2 personen die op 1 adres wonen.

Trainen in de binnenruimte (krachttraining of trainen op de ergometer) is niet toegestaan.

### Bloktijden skiffs

In het weekend worden bloktijden voor skiffs toegewezen per competitieploeg, marathongroep en blokken voor vrij roeien. Een toegewezen roeblok in het weekend duurt 1 uur 15 minuten. Vertrekken of aanleggen met de boeg naar het noorden (richting Reeuwijk) om de doorstroom aan het vlot te bevorderen. Dit toewijzingschema is gepubliceerd op de website [www.roeienzeil.nl/vereniging/protocollen-in-verband-met-coronavirus](http://www.roeienzeil.nl/vereniging/protocollen-in-verband-met-coronavirus).

### Groepen van maximaal 2 personen

Voor buitensporten geldt voor volwassenen vanaf 27 jaar een maximum van 2 personen per groepje (exclusief coach).

Er mogen meer groepjes naast elkaar sporten als:

- de groepjes minimaal 1,5 meter afstand tot elkaar houden;
- er een duidelijke afbakening is van de verschillende groepjes;
- zij niet mengen;
- coaching per groepje van maximaal 2.

### Roei-instructie

Vanaf 3 maart is voor een beperkte groep roei-instructie toegestaan in een C/D/E-boot met maximaal 2 cursisten en 1 instructeur waarbij 1,5 meter afstand toegepast wordt.

De groep is beperkt tot instructeurs en cursisten die door de roeicommissie zijn aangewezen.

De regels voor groepen van maximaal 2 personen exclusief coach zijn van toepassing (zie boven).

### Zeilen

Het zeilen voor volwassenen vanaf 27 jaar is beperkt tot eenpersoonsboten of zeilen met maximaal 2 personen in boten waarin 1,5 meter afstand toegepast kan worden (regels voor groepen van maximaal 2 personen exclusief coach zijn van toepassing (zie boven):

- Laser en Splash
- Laser Vago/RS Feva: tweepersoons zwaardboot, mits met 2 personen wonend op 1 adres,
- Centaur: solo/1 persoon of bemanning wonend op 1 adres,
- Randmeer, solo/1 persoon of maximaal 2 personen bemanning > 1,5 meter afstand.  
Zeilers houden rekening met aangegeven vakken (zie foto indicatie). Indien de bemanning op 1 adres woont zijn meerdere personen toegestaan.

3 maart 2021



## Algemeen

Bij het gereedmaken van de boten en het in- en uitbrengen wordt zoveel mogelijk 1,5 meter van elkaar gehouden.

Voor en na het sporten wordt 1,5 meter afstand van andere personen gehouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar onderling en tot volwassenen, sporters die op 1 adres wonen en jongeren tot 18 jaar onderling).

Men zorgt ervoor dat men in de loodsen bij het in- en uitbrengen van de boten 1,5 meter afstand van andere ploegen houdt.

Men houdt zich niet onnodig lang in het gebied van de steigers en vloten op en verlaat deze zo snel mogelijk na afloop van het sporten.

Traineren in de binnenruimte (krachttraining of trainen op de ergometer) is niet toegestaan.

## Hygiëneregels

Na afloop van het sporten worden de riemen van de roeiboten en de onderdelen van de boten die zijn aangeraakt schoongemaakt met de vloeistof uit de gele emmers.

Geforceerd stemgebruik in groepsverband, zoals schreeuwen, is op of langs het water niet toegestaan.