



# Coronaprotocol A.A.S.R. Skøll

3de versie - 10/06/2020

## Inleiding

De A.A.S.R. Skøll is afgelopen tijd gesloten geweest om verspreiding van het coronavirus tegen te gaan, dit in gezamenlijkheid met de Nederlandse samenleving. Vanaf 11 mei 2020 is het door de overheid weer toegestaan om te roeien in éénpersoonsboten. Roeiers uit eenzelfde huishouden mogen ook in tweepersoonsboten het water op. Dit document dient als protocol om het roeien en krachttrainen op Skøll te faciliteren.

Bij aanpassing van de maatregelen zal er een nieuw protocol in werking gesteld worden met een publicatiedatum van na 10 juni 2020. Zorg dat je altijd het meest recente protocol volgt.

Dit document, hierna te noemen het Coronaprotocol, geeft aan hoe de eerste stappen naar het nieuwe normaal voor de A.A.S.R. Skøll er uit zullen zien. Bedoeld als informatie en richtlijnen voor haar leden, en om de controlerende en verwante instanties (gemeente Amsterdam, KNRB, ARB en de andere roeiverenigingen in onze omgeving) te informeren. Dit Coronaprotocol is op 10 juni 2020 vastgesteld door het bestuur van de vereniging. Dit protocol gaat voor op de verenigingsreglementen omtrent alle onderwerpen die in dit protocol worden geregeld.

De komende tijd is in verschillende stadia ingedeeld. Momenteel zijn wij stadium 0 gepasseerd en bevinden we ons in stadium 2. Met ingang van 1 juni zullen we opschalen naar stadium 3 en zal het hieronder te lezen protocol in werking treden. Het eerder geschreven protocol voor stadium 2 zal vervallen per 1 juni 2020. Gezien wij een studentenvereniging zijn, hebben wij de stadia ingestoken op volwassen roeiers (>17 jaar).

Wij gaan er vanuit dat iedereen die komt roeien, trainen, coachen of vergaderen alle informatie in het protocol heeft gelezen, het is noodzakelijk dat wij ons hier allemaal aan houden om het roeien vanuit Skøll te blijven faciliteren.

# Tijdelijk stadia coronamaatregelen

## *STADIUM 0 - Situatie tot en met 28 april*

- Loodsen zijn gesloten.
- Verenigingsgebouw is gesloten (sociëteit, ergometer/krachttrainingsruimte, etc.)
- Kleedkamers zijn gesloten.
- Er wordt niet geroeid vanaf de verenigingen.

## *STADIUM 1 - Vanaf 29 april voor specifieke doelgroepen op basis van afspraken met de gemeente*

- Loodsen kunnen open onder voorwaarden.
- Roeiers tot en met 18 jaar mogen roeien in éénpersoonsboten.
- Verenigingsgebouw is gesloten.
- Kleedkamers zijn gesloten.
- Toiletten en veiligheidsvoorzieningen zijn toegankelijk.

## *STADIUM 2 - Vanaf 11 mei voor alle roeiers in éénpersoonsboten*

- Loodsen kunnen open onder voorwaarden.
- Iedereen mag roeien in éénpersoonsboten.
- Verenigingsgebouw is gesloten (sociëteit, ergometer/krachttrainingsruimte, etc.).
- Kleedkamers zijn gesloten.
- Toiletten en veiligheidsvoorzieningen zijn toegankelijk.

## *STADIUM 3 - Vanaf 1 juni roeien, krachttrainen en huisgenoten in tweepersoonsboten*

- Loodsen kunnen open onder voorwaarden.
- Iedereen mag roeien in éénpersoonsboten, huisgenoten (ingeschreven op hetzelfde adres) kunnen in een tweepersoonsboot.
- Krachttraining in kleine groepen wordt gefaciliteerd op het balkon.
- Verenigingsgebouw is gesloten m.u.v. toiletten en veiligheidsvoorzieningen.
- Kleedkamers blijven gesloten.

## Basisregels

Als eerste dienen roeiers en coaches zich te houden aan de algemene richtlijnen van het RIVM:

- Blijf thuis als jij koorts of verkoudheidsklachten hebt of je huisgenoot klachten heeft.
- Houd minimaal 1,5 meter afstand (2 armlengtes) van anderen. Geef elkaar hierin de ruimte.
- Was je handen met virusdodende handzeep, of zorg voor schone handen door middel van virusdodende handgel (>70%).
- Kleedkamers zijn gesloten, er kan alleen thuis gedoucht en omgekleed worden.
- Schud geen handen.
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog. Gebruik papieren zakdoekjes om je neus te snuiten en gooi deze daarna weg.

Om ervoor te zorgen dat we deze activiteiten kunnen blijven faciliteren is het essentieel dat we deze regels na blijven leven. We doen dit samen. Spreek elkaar indien nodig aan op de juiste naleving van de regels en afspraken. Mochten zich problemen voordoen of heb je vragen, meld dit op het mailadres [coronavirus@skoll.nl](mailto:coronavirus@skoll.nl).

Het hier opgestelde protocol is leidend voor Skøll, dit protocol kan afwijken van de richtlijnen van de KNRB.

Raadpleeg voor verdere informatie en aanwijzingen voor het beperken van de verspreiding van het coronavirus deze websites:

- [www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19](http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19)
- [www.rivm.nl/actuele-informatie-over-coronavirus](http://www.rivm.nl/actuele-informatie-over-coronavirus)
- [www.knrb.nl/voor-verenigingen/informatie-voor-verenigingen/gevolgen-coronavirus-voor-de-roeisport/](http://www.knrb.nl/voor-verenigingen/informatie-voor-verenigingen/gevolgen-coronavirus-voor-de-roeisport/)

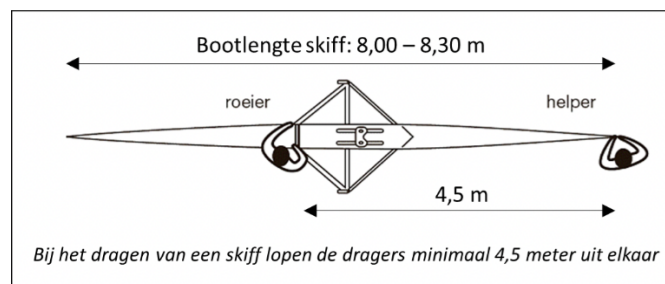
## Terrein en gebouw

De vlotten, kade en botenloodsen zijn toegankelijk via het hek rechts van Skøll (zie plattegrond). Toilet- en veiligheidsvoorzieningen zijn via het balkon bereikbaar. Op het balkon kunnen ook de tassen worden neergelegd. Alle andere delen van het gebouw zijn beperkt toegankelijk. Om een onderlinge afstand van 1,5 meter te garanderen zijn de volgende regels opgesteld:

- Het hek en de loodsdeuren worden geopend en gesloten door een verantwoordelijke vanuit het bestuur.
- De loodsden zijn via het hek rechts van Skøll te bereiken (zie plattegrond).
- Via loods A kun je Skøll verlaten en kom je bij de fietsenstalling.
- De toiletten zijn te bereiken via de buitentrapp naast de loodsden. Via de gang loop je naar het toilet en via de sociëteit loop je weer terug naar de trap.
- Alleen voor huisgenoten (ingeschreven op hetzelfde adres) is het mogelijk om te roeien in een 2x of 2-. Deze wordt voor selectieploegen vast ingedeeld of is af te schrijven via het afschrijfboek.

### Loodsen

- Alleen loodsden C en D zijn open (zie plattegrond). Bij de ingang van deze loodsden is desinfectiemiddel voor reiniging van handen en materiaal aanwezig. Reiniging van materiaal is na afloop verplicht: neem riemen, dollen, bankje en voetenbord af met aanwezig schoonmaakmiddel. Het desinfecteren van handen is verplicht voordat riemen uit de riemenrekken worden gehaald.
- **Per loods zijn er maximaal twee roeiers en twee coaches aanwezig.** Degene die de loods uitloopt heeft ten alle tijden voorrang op degene die de loods in loopt.
- De skiffs dienen als volgt te worden getild:



- De plek om de boot te spoelen is aangegeven (zie plattegrond). Hier is ruimte voor maximaal één boot. De kraanaansluiting in loods C is toegankelijk.
- Er wordt verzocht om geen tas mee te nemen, kan het niet anders, leg dan je tas op het balkon.

### Vlotten

- **Per vlot zijn er maximaal vier roeiers en twee coaches aanwezig.** Vlotten Y en Z worden hierbij als afzonderlijke vlotten beschouwd.
- Het meest linker vlot X wordt enkel gebruikt om aan te leggen, vlotten Y en Z om uit te zetten.

### *Regulering capaciteit*

- Er zullen één of twee bestuursleden aanwezig zijn op de tijdstippen dat er wordt geroeid om toe te zien dat de maatregelen worden nageleefd. Hij of zij zit in de bestuurskamer of op het balkon om afstand te bewaren.
- Selectieploegen hebben specifieke tijdslots en materiaal toegewezen gekregen. Hieromheen kan men zich via het afschrijfboek inschrijven.

# Veiligheid en hygiëne

## *Begeleiders en veiligheid*

- Elke roeier wordt begeleid door maximaal één coach. Deze mag helpen met het tillen van de punt van de boot.
- In loods D is een EHBO-doos, AED en brandblusser aanwezig. Bij omslaan kan een bestuurslid, aanwezig op balkon of in de bestuurskamer, toegang geven tot een warme douche.

## *Hygiëne*

- Bij de ingang van de loodsen is desinfectiemiddel voor reiniging van handen en roei- en coachmateriaal aanwezig.
- Toiletten zijn via het balkon binnendoor toegankelijk. Deze worden dagelijks gereinigd. Er is desinfecterende spray aanwezig om bij gebruik het toilet en de deurknoppen te kunnen desinfecteren.
- Vanuit het bestuur wordt er alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de benodigde middelen aanwezig zijn. Mocht er iets ontbreken, geef dit dan door aan een aanwezig bestuurslid of meld het via [coronavirus@skoll.nl](mailto:coronavirus@skoll.nl).
- De roeier komt omgekleed op Skøll. Extra kleding kan, zo nodig, tijdens de training in een tas op het balkon gelegd worden. Kleedkamers zijn gesloten, dus laat onnodige en kostbare spullen thuis.
- De warming-up en cooling-down doet de roeier thuis. Nadien blijft hij of zij niet hangen.

## *Vervoer van en naar de vereniging*

- Vermijd het openbaar vervoer.
- Parkeerplaatsen zijn beperkt beschikbaar, dus kom indien mogelijk op de fiets.
- Blijf niet hangen in de fietsenstalling en houd afstand ook buiten het gebouw.

## *Communicatie en evaluatie*

- Het bestuur maakt vooraf wijzigingen in protocollen kenbaar op de website. Nieuw protocollen aan de hand van de RIVM-richtlijnen zullen ook per e-mail naar de leden verstuurd worden.
- Het bestuur evalueert doorlopend, in samenspraak met roeiers en coaches, het huidige protocol. Dit document zal indien nodig worden bijgewerkt.
- In en rondom het gebouw (bij de loodsdeuren, toiletten, reinigingsmiddelen en alle andere plekken waar nodig) zullen bovenstaande regels ter herinnering worden opgehangen. Waar mogelijk worden op de grond aanwijzingen met behulp van tape aangegeven.

## Krachtraining

De versoepelingen per 19 mei 2020 geven ons de mogelijkheid om op het balkon van het verenigingsgebouw krachtraining te organiseren in kleine groepen. Alle eerdergenoemde maatregelen zullen ook hier van toepassing zijn. Onderstaand een aantal toevoegingen met betrekking tot het krachtrainen op het balkon:

- Op het balkon zal desinfectiemiddel voor reiniging van handen en materiaal aanwezig zijn. Reiniging van handen voorafgaand aan de training en reiniging van materiaal na afloop is verplicht: neem gewichtshefstang, dumbbells en yoga-mat af met aanwezig schoonmaakmiddel. Draai de yoga-mat na afloop om zodat de andere kant naar boven ligt.
- Er wordt gewerkt met tijdslots van zestig minuten, waarin maximaal acht deelnemers en twee begeleiders aanwezig zijn. Deze twee uur bevat het aankomen op Skøll, de training en het verlaten van het gebouw. Inschrijving gaat via TONCI (shiftsysteem).
- Krachtrainlocatie is te bereiken via de huidig aanwezige looproute (via gang en sociëteit).

# Plattegronden

