



## Protocol A.A.S.R. Skøll

per 1 september 2020

Vanaf 1 juli 2020 zijn alle faciliteiten op Skøll weer toegankelijk voor alle leden. Dit gaat zo veel mogelijk op de manieren zoals dit voorheen ging, maar dan met restricties om de richtlijnen van het RIVM, NOC\*NSF, Gemeente Amsterdam en de GGD na te leven. Het voorgaande protocol is herzien naar aanleiding van de nieuwe maatregelen van de Gemeente Amsterdam.

Wij kijken ernaar uit om jullie weer te verwelkomen op Skøll, in welke vorm dan ook. Het is hierbij essentieel dat iedereen de regels naleeft, we zorgen er samen voor dat dit werkt. Wij gaan er vanuit dat iedereen die op Skøll komt alle informatie heeft gelezen.

In dit document staat het volgende:

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| 1. Protocol: algemene regels in en rondom het gebouw; | Aanspreekpunt: <a href="#">Niyana</a> |
| 2. Protocol: sport (roeien en indoor trainen)         | Aanspreekpunt: <a href="#">Iris</a>   |
| 3. Protocol: borrelen en terras                       | Aanspreekpunt: <a href="#">Carmen</a> |
| 4. Protocol: vergaderen                               | Aanspreekpunt: <a href="#">Anna</a>   |
| 5. Protocol: communicatie                             | Aanspreekpunt: <a href="#">Anna</a>   |

De nieuwe voorschriften zijn zo veel mogelijk door het gebouw aangegeven om de gebruiksvriendelijkheid ervan te vergroten.

Bij vragen of opmerkingen omtrent dit thema kun je contact opnemen met [coronavirus@skoll.nl](mailto:coronavirus@skoll.nl). De meest actuele informatie is ook altijd te vinden op de site via <https://skoll.nl/coronavirus>. Bij vragen over de specifieke protocollen kun je ook terecht bij het aanspreekpunt hiervan.



## 1. Protocol: algemene regels in en rondom het gebouw

Over het algemeen gelden te allen tijde de richtlijnen vanuit het RIVM. Deze regels zijn:

- Kom niet als je verkouden bent, hoest of als je koorts (boven de 38 graden), benauwdheidsklachten hebt. Wees hier eerlijk in en blijf thuis.
- Was vaak je handen.
- Houd **1,5 meter** afstand: ook in de gangen, loodsen en op de vloten. Enige uitzondering op deze regel is in de boot.

De algemene omgangsregels op Skøll zijn als volgt:

- Houd je altijd aan het afschrijfboek. Dit geldt voor iedere ruimte. Het afschrijfboek is altijd leidend.
- Houd Skøll samen schoon.
- Houd je aan de verplichte looproutes.
- Houd je aan het maximum aantal mensen in bepaalde ruimtes. Dit staat aangegeven op de deuren.
- Betreed geen ruimtes waar je niet hoeft te zijn.

### Looproutes

- Kom binnen en verlaat het gebouw via de deur aan de voorkant.
- In bepaalde delen van het gebouw geldt een tweerichtingsverkeer. Houd hierbij altijd rechts aan.
- Geef elkaar ruimte bij het passeren.
- Op de trappen geldt dat stijgend verkeer voorrang heeft op dalend verkeer. Check voordat je de trap op gaat of er niemand aankomt. Wacht indien nodig bovenaan de trap.

### Hygiëne

Het is zaak dat we Skøll samen schoon houden. Hier een aantal voorschriften:

- Door het gebouw staan diverse desinfectie pompjes. Maak hier vooral gebruik van.
- Ruim afval op en laat geen troep slingeren. Vuilniszak vol? Vervang deze zelf en gooi volle zakken in de grote containers buiten.
- Doe je eigen afwas.
- Bij alle wasbakken is zeep aanwezig voor het reinigen van handen.
- Houd ramen en deuren zoveel mogelijk open om luchtcirculatie te bevorderen.

Vanuit het bestuur wordt er alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de benodigde middelen aanwezig zijn. Mocht er iets ontbreken of er andere onduidelijkheden zijn, geef dit dan door aan een aanwezig bestuurslid of meld het via [coronavirus@skoll.nl](mailto:coronavirus@skoll.nl).



## 2. Protocol: sporten (roeien en indoor trainen)

De versoepelingen per 1 juli 2020 geven ons de mogelijkheid om in meermansboten te roeien. Ook is binnensport toegestaan, waardoor men kan ergometeren, spinnen en krachtttrainen op de bovenverdieping. Eveneens is de roeibak beschikbaar. Voor en na trainingen blijft de 1,5 meter regeling verplicht, tijdens het sporten wordt deze afstand gewaarborgd indien mogelijk. Trainen kan hierdoor meer tijd in beslag nemen, houd hier rekening mee en geef elkaar hierin de ruimte.

### Voor en na training

Onderstaand een aantal toevoegingen met betrekking tot de zaken rondom trainingen:

- Houd bij het afschrijven van materiaal rekening met reinigingstijd. Een standaard training is ingesteld op twee uur. Hier valt ook de warming-up, voor- en nabespreking onder.
- Kom voorbereid naar Skøll toe: kleed waar mogelijk thuis om en douche waar mogelijk thuis.
- Kleedkamers en toilet- en douchevoorzieningen zijn toegankelijk. Er geldt een maximum van 8 personen in de kleedruimtes en 2 personen in de toiletten. Toiletten en douches worden dagelijks schoongemaakt. Is het maximum bereikt, wacht dan op een plek waar dit op 1,5 meter afstand kan (buiten de looproutes om).

### Boot- en roeibaktraining

Onderstaand een aantal toevoegingen met betrekking tot het trainen in de boot en roeibak:

- Er wordt gewerkt met het afschrijfboek. Selectieploegen kunnen gebruik maken van toegewezen materiaal.
- Reiniging van materiaal na afloop is verplicht, denk hierbij aan roei-, stuur- en coachmateriaal. Reinigingsmiddelen hiervoor zijn aanwezig bij de ingang van de loodsen.
- Geforceerd stemgebruik (schreeuwen) is niet toegestaan. Houd hiermee rekening tijdens het coachen en sturen. Het gebruik van mondkapjes wordt aangeraden.
- De warming-up kan niet gedaan worden in de ergometer ruimte. Op het balkon staan drie spinfietsen waar gebruik gemaakt van kan worden, en er hangen matjes in de D1-loods.

### Indoortraining (ergometeren, spinnen en krachtttrainen)

Onderstaand een aantal toevoegingen met betrekking tot het trainen op de bovenverdieping:

- Er wordt gewerkt met het afschrijfboek. De capaciteit is verminderd om de 1,5 meter afstand te waarborgen.
- Het is niet toegestaan om voor of na de afgeschreven tijd in het krachthok of de ergometer ruimte aanwezig te zijn.
- De voor- en nabespreking van de training kan niet plaatsvinden in de ergometer ruimte, doe dit dus in de sociëteit (buiten borreltijden) of op een andere plek waar de 1,5 meter gewaarborgd kan worden.
- De atleet blijft de gehele training op dezelfde ergometer/spinfiets en zorgt dus voor genoeg water/eten op die plek.
- De warming-up kan alleen gedaan worden op de ergometer waar de hele training op gedraaid zal worden.
- Voor de coaches is er in de ergometer ruimte een bepaald stuk afgebakend waar zij zich mogen begeven. Daarnaast is het voor de coaches niet toegestaan om stemmen te verheffen. Aanwijzingen geven kan voor of na de training, of tijdens de rust.
- Reiniging van handen voorafgaand aan de training is verplicht, dit kan bij de wasbak.



- Reiniging van materiaal na afloop is verplicht, reinigingsmiddelen hiervoor zijn aanwezig.
- Voor de luchtdoorstroom dienen alle ramen geopend te zijn en de ventilatie aan te staan.



### 3. Protocol: borrelen en terras

De sociëteit en het balkon zijn vanaf 1 juli weer geopend. Hieronder staat aangegeven hoe dit in zijn werk gaat.

#### Werkwijze met TONCI

- Op dinsdag en donderdag wordt er gegeten en geborreld op Skøll. Eten vindt plaats tussen 20:00-21:30 uur. Borrelen vindt plaats tussen 22:00-sluit.
- Via TONCI kun je je inschrijven voor een borrelshift.
- Er is een maximum aantal plekken beschikbaar per shift, dit gaat zowel om plekken binnen als buiten. Indien dit maximum wordt overschreden is er een reservelijst. Als je met een groep wilt borrelen, schrijf je je allemaal individueel in.
- Inschrijven is mogelijk vanaf zondagavond 20:00 uur voor de desbetreffende week.
- Zorg dat je ook echt komt als je je hebt ingeschreven, schrijf je anders uit. Zo zorgen we met elkaar dat zo veel mogelijk mensen kunnen borrelen. Tot 16:00 uur op de dag zelf kun je je in- en uitschrijven.

*N.B.: De werkwijze met TONCI, de tijden en het maximum aantal mensen is onder voorbehoud en kan nog gewijzigd worden.*

#### Logistiek

We zorgen met zijn allen dat overal 1,5 meter afstand wordt gehouden. Dit doen we als volgt:

- Je hebt tot een halfuur na je starttijd om binnen te komen, daarna wordt je plek vergeven. Bij aankomst wordt door het Bestuur of SB de aanwezigheidslijst bijgehouden. Hier reinig je ook je handen.
- Tafels en stoelen worden niet verschoven, zitplekken zijn vast aangegeven. Houd je hier ook aan. Het maximum aantal personen per tafel is vier..
- Per tafel mag maximaal 1 persoon tegelijk de tafel verlaten om naar de bar te gaan.
- Gebruikte glazen zet je voor het weggaan op de bar.
- Achter de bar mogen maximaal drie personen staan. In de keuken mogen maximaal vier personen aanwezig zijn.

#### Hygiëne

Om te zorgen dat alles hygiënisch blijft, zijn de volgende regels opgesteld:

- Bij de toegang van van de sociëteit is schoonmaakmiddel voor het reinigen van handen aanwezig.
- Voor en na het gebruik worden tafels, stoelen en de bar gereinigd.
- Glazen worden na gebruik grondig gereinigd achter de bar.
- Achter de bar worden alle oppervlaktes regelmatig gereinigd.



## 4. Protocol: vergaderen

De kleine en de grote commissiekamer zullen weer in gebruik genomen worden voor vergaderingen. De regels die hiervoor gelden zijn als volgt:

- Er mogen maximaal 8 mensen tegelijkertijd vergaderen in de grote commissiekamer
- Er mogen maximaal 4 mensen tegelijkertijd vergaderen in de kleine commissiekamer.
- Gebruik het afschrijfboek om te reserveren. Het afschrijfboek is altijd leidend.
- Na elke vergadering worden tafels en stoelen schoongemaakt door de gebruiker zelf. Dit is verplicht.

### Hygiëne

- In de commissiekamers is een desinfectie pomp aanwezig voor het reinigen van de handen.
- Na het gebruik van de commissiekamers is het verplicht de gebruikte stoelen en tafels te reinigen met het aanwezige schoonmaakmateriaal.



## 5. Protocol: communicatie

Het wordt steeds normaler om je te laten testen op Corona. Daardoor zijn er twee situaties die nu vaker voor gaan komen:

1. Je wordt getest op Corona;
2. Je bent positief getest op Corona.

### **Getest**

Wanneer je Corona-gerelateerde klachten hebt, raden wij aan om je te laten testen op het virus. Blijf tot bekendmaking van de uitslag thuis. Mocht je met huisgenoten wonen, is het niet noodzakelijk dat zij ook thuis blijven, tenzij jij koorts hebt of zij met klachten te maken hebben.

### **Positief getest**

Een volgend scenario kan zijn dat je positief getest bent op het Coronavirus. Blijf in dit geval 10 dagen thuis en zorg dat je verder contact mijdt. Aan jezelf is het de taak om nauwe contacten te informeren, zodat zij zelf de nodige maatregelen treffen. Om de verdere verspreiding van het virus op Skøll te voorkomen zou het fijn zijn als je ons daar ook over inlicht. Anna is hiervoor het aanspreekpunt en zal hier vertrouwelijk mee omgaan.