



## **Coronaprotocol Roeivereniging Iris (bijgewerkt 18-03-2021)**

### *1. Belangrijkste wijzigingen.*

Op 8 maart heeft het kabinet versoepelingen van de coronaregels per 16 maart aangekondigd. Deze maatregelen lopen tot en met ten minste 31 maart.

Onderstaande regels blijven nog steeds van kracht:

- Roeiwedstrijden en evenementen zijn niet toegestaan
- Loodsen kunnen onder voorwaarden open.
- Roeiers tot en met zesentwintig (26) jaar mogen roeien in alle boottypen; de 1,5 meter afstands-regel is hierbij niet van toepassing.
- Roeiers vanaf zevenentwintig (27) jaar mogen in groepen van maximaal vier (4) personen op 1,5 meter afstand van elkaar sporten. Je mag dus met 3 mensen in een (C)4x+ en 4, waarbij plek 2 en 4 leeg blijven.
- Je mag ook met 2 mensen in de Idroscalos (plek 1 en 3 bezet). Roeiers uit één (1) huishouden/adres mogen met een maximum van vier (4) personen met elkaar in een meermansboot roeien.
- Verenigingsgebouw is gesloten.
- Kleedkamers en douches zijn gesloten.
- Toiletten en veiligheidsvoorzieningen zijn toegankelijk.

### *2. Algemene richtlijnen*

Het beleid van de gemeente/ KNRB en de richtlijnen van RIVM zijn leidend.

Onderstaande maatregelen zijn voor iedereen van kracht (en betekent dus dat je NIET naar de roeivereniging mag komen):

- Blijf thuis en laat je testen als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt:
  - Neusverkoudheid
  - Loopneus
  - Niezen
  - Keelpijn
  - Hoesten
  - Benauwdheid
  - Verhoging/koorts
  - Plotseling verlies van reuk of smaak
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. De GGD geeft aan welke quarantaine maatregelen noodzakelijk zijn.
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak: dit geldt voor iedereen. Volg de richtlijnen van de GGD.
- Houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden als je 18 jaar of ouder bent (uitzondering voor kinderen onderling tot );



- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- Was je handen met water en zeep (minimaal 20 seconden) voordat je naar de vereniging gaat;
- Schud geen handen.
- Douche thuis. Het gebruik van de douches en de kleedruimte bij Iris is alleen toegestaan als je te water geraakt bent.
- Sociëteit, bar en kleedkamers zijn gesloten.
- Ga gelijk na het roeien naar huis.
- **Luister altijd naar de instructies van de coaches/begeleiders en neem je eigen verantwoordelijkheid. Iedereen wil veilig kunnen sporten!!**

### 3. *Specifieke aanvullende richtlijnen jeugd en jongvolwassenen tot en met 26 jaar*

- De trainingen worden gegeven op: zie paragraaf 5.
- Ouders/ verzorgers die niet betrokken zijn bij het coachen van de jeugd mogen het gebouw niet betreden.
- Er mag in alle boottypes geroeid worden.
- De coaches en begeleiders houden 1,5 meter tot de kinderen. Onderling hoeven de kinderen geen 1,5 meter afstand te houden.

### 4. *Specifieke aanvullende richtlijnen senioren*

- Leden (vanaf 27 jaar) die met elkaar een huishouden vormen en/of een relatie hebben en die thuis de norm van 1,5 meter niet in acht hoeven te nemen kunnen samen roeien in meerpersoonsboten. Zij zijn ook uitgezonderd van de regel dat de groepsgrootte niet groter mag zijn dan vier (4). Voorwaarde is uiteraard dat ze geen ziekteverschijnselen vertonen.
- Voordat je naar de vereniging komt moet je verplicht THUIS een boot afgeschreven hebben.
- In e-Captain kun je je boot voor maximaal 1,5 uur afschrijven (deze tijd is inclusief het uitbrengen, roeien en schoonmaken van de boot bij terugkomst).

### 5. *Overzicht lestijden jeugd, junioren en senioren*

In onderstaand overzicht staan de lestijden. Tijdens deze uren zullen er minder C1 boten beschikbaar zijn voor andere leden.

<b>De lestijden:</b>
Woensdag: 9.00 - 10.30 uur
Zaterdag: 9.00 - 10.30 uur
Zondag: 9.15 - 11.45 uur (jeugd en volwassenen)



6. *Binnenkomen en verlaten van de vereniging.*

- Ouders/ verzorgers die niet betrokken zijn bij het coachen mogen het gebouw niet betreden.
- Houd 1,5 meter als je het gebouw in- en uitgaat.
- Bij het binnenkomen van de loods lopen we links langs de trap, door de loods naar de kraan om onze handen te wassen.
- Je blijft beneden in de loods. Alleen bij hoge nood mag je boven gebruik maken van het toilet: WAS JE HANDEN! Als je de trap op- en afgaat, zorg dan dat je als enige op de trap bent.
- Na het roeien en nadat alle spullen opgeruimd zijn WAS JE JE HANDEN bij de kraan achterin de loods en ga je via dezelfde kant als waar je binnengekomen bent ook naar buiten.
- Volg de instructies van de coaches.

7. *Boten naar buiten en binnen dragen en gedrag op het vlot, vlotcommissaris.*

- Per roeiblok is er 1 persoon verantwoordelijk voor het geven van aanwijzingen over het naar buiten en binnen dragen van de boten: de vlotcommissaris. De vlotcommissaris is niet altijd aanwezig bij zelfstandig roeiende leden.
- De coaches/begeleiders dragen handschoenen bij het dragen van de boten.
- De boten worden door de roeiers zelf naar buiten gedragen.
- Riemen voor de eerste boot worden naar buiten gebracht en op het vlot neergelegd. Daarna mag je de boot pakken.
- In de tijd dat de eerste mensen met de boot op het vlot staan kunnen de volgende twee hun riemen pakken en neerleggen.
- De eerste boot wordt aan de rechterkant aan het einde van het vlot in het water gelegd, de tweede boot aan de linkerkant halverwege het vlot. Roeiers stappen gelijk in.
- Alleen als je op het vlot dicht langs de kant loop kun je voldoende afstand van elkaar bewaren.
- Houd voldoende afstand en
- Bij terugkomst geldt dezelfde werkwijze. De eerste boot legt zo dicht mogelijk bij de loods aan stuurboord van het vlot. De tweede boot aan bakboordzijde, halverwege het vlot.

8. *Hygiëne boten*

- Na het roeien worden de boten op de gebruikelijke manier schoon- en drooggemaakt.
- De boot moet, daar waar je de boot aangeraakt hebt (bankje, voetenbord, dollen, kleppen), schoongemaakt worden met water, groene zeep en een doek. Dit wordt door de coach klaargezet of moet je zelf pakken
- De riemen worden in zijn geheel (excl. blad) met een doek met water en groene zeep schoongemaakt (en dus niet gedoopt in een emmer) en afgedroogd met een doek.

9. *Coaches*

- Voor de duidelijke herkenbaarheid dragen de coaches/ begeleiders een geel of oranje hesje.
- De coaches fietsen zoveel mogelijk op hun eigen coachfiets mee langs de kant. Als toch de Iris-fietsen gebruikt worden, dan deze na gebruik schoonmaken met water en zeep (handvatten en zadel).
- Als een iemand onverhoopt toch omslaat, dan gaat de veiligheid van de roeier voor en moet de 1,5 meter losgelaten worden.



Roeivereniging IRIS  
Ruishornlaan 23  
2162 VW Lisse

#### *10 Communicatie*

- Dit protocol zal op onze website gepubliceerd worden en per mail naar al onze leden toegestuurd worden.

#### *11 Corona coördinator*

- Binnen roeivereniging IRIS is Alma Ruting ([voorzitter.rv.iris@gmail.com](mailto:voorzitter.rv.iris@gmail.com)) de coronacoördinator. Neem bij vragen en/of opmerkingen contact met haar op via de IRIS telefoon: 06-83778160.

Laten we ervoor zorgen dat we veilig kunnen roeien. Hou je dus aan de afspraken, houd 1,5 meter afstand en help elkaar. Neem je eigen verantwoordelijkheid en laten we er met elkaar voor zorgen dat we gezond blijven.

Veel roeiplezier!!

Het bestuur.