

# Coronaprotocol

Vanaf 16 maart 2021

In beheer bij Erik Lindhout (secretaris RV Hemus)



## Wie en met welke boten (per 16 mrt. 2021)

- Ieder Hemus lid met de juiste roeibevoegdheid, jong en oud mag roeien in eenpersoonsboten;
- Leden behorend tot één huishouden (dus wonend op hetzelfde adres) mogen met maximaal 4 personen samen roeien
- Jeugd en volwassenen tot en met 26 jaar mogen roeien in meerpersoonsboten en buiten trainen in grotere groepen
- Volwassenen van 27 jaar en ouder mogen met max. 4 personen roeien of ergometeren, met een onderlinge afstand van minimaal 1,5 meter (zie meer info in het blok hiernaast)
- Niemand, ook de jeugd niet, mag nog binnen trainen op de ergometer (ook niet in de loods); buiten wel (max. 4 p.)

## Voor leden van 27 jaar en ouder kan dit:

- Alle gestuurde C4 scull-boten mogen met roeiers op plek 1 en 3; ongestuurd niet toegestaan.
- Muurhuizen en Koppelpoort alleen gestuurd met roeiers op plek 1 en 3 (stuurstoel staat op ruim 1,5 m). Ongestuurd met 2 roeiers is NIET toegestaan
- 't Sasje en Mondriaan mogen ongestuurd met roeiers op de plekken 1 en 3, of gestuurd met 1 roeier op boeg (plek 1);
- Smallepad (wordt omgebouwd tot scull), Zwarte Willen en 't Dijkje mogen gestuurd met 1 roeier op boeg (plek 1);
- Vanwege de minimale afstand 1,5 meter en met oog op balans veiligheid/kwetsbaarheid is roeien in gladde boten **niet** toegestaan.

## Voordat je naar Hemus gaat:

- Blijf thuis bij klachten van neusverkoudheid of hoesten, keelpijn of koorts
- Blijf thuis als een van je huisgenoten koorts of mogelijke coronaklachten heeft (totdat je huisgenoot 24 uur klachtenvrij is)
- Als je zelf positief getest bent, blijf je totdat je 24 uur klachtenvrij bent thuis
- Als een huisgenoot positief getest is, blijf je tot 10 dagen nadat je huisgenoot 24 uur klachtenvrij was thuis
- Laat je testen als je mogelijk een coronacontact had, blijf dan thuis, totdat je test negatief is
- Log in voor digitaal boot meenemen
- Neem altijd je Hemus sleutel mee!
- Als je 18 jaar of ouder bent: vul eenmalig de coronavragenlijst in; zie [Coronacheck](#).

## Wat is open:

- Botenloods (alleen voor het in-uitbrengen van boten, of opbergen tassen)
- Hal en villa (alleen voor tassen)
- Toiletten
- Buitenterrein met ons vlot (houd altijd 1,5 m afstand)
- Roeibak (max. 1p roeien)

## Bij aankomst iedereen, ook de jeugd (!):

- Was als eerste je handen en houd 1,5 meter afstand van elkaar
- Ieder lid is ook direct zijn eigen coronavrijwilliger, dat houdt in:
- Houd toezicht op naleving regels
- Je controleert of bij iedere buitenkraan een emmer staat met sop, schoonmaakdoekjes en een gevulde dispenser met zeep;
- Zo nodig vul je de voorraad aan, ook het blauwe papier in de 2 containers in de loods
- Zet na afloop emmers en gieters terug in de loods. Reinig na het roeien altijd je boot.

## Wat is dicht, ook voor de jeugd (!):

- Villa (uitgezonderd voor toiletgebruik en opbergen tassen)
- Kleedkamers en douches (douche alleen gebruiken bij onderkoeling)
- Kantine/ bar en keuken
- Terras (uitgezonderd ergometer-gebruik buiten op 1,5 m afstand van elkaar)
- Blijf niet hangen na afloop van het roeien, maar ga weer naar huis
- Gebruik ook geen eigen consumpties op het terras of binnen

# Coronaprotocol

Vanaf 16 maart 2021

In beheer bij Erik Lindhout (secretaris RV Hemus)



## Gebruik ergometers buiten op 1,5 m afstand:

- Ergometers uitsluitend **buiten** gebruiken bij droog weer op het terras, niet in de loods en maximaal **4** volwassenen per tijdblok (jeugd onbeperkt); reserveer vooraf (!)
- Het krachthok is **gesloten** voor iedereen
- De Villa blijft dicht, loop dus direct door om een ergometer buiten te plaatsen, of ga via de buitentrap omhoog (1p./ jeugdcoach opent de deur)
- Ga niet staan wachten, schrijf vooraf je ergometer af, of kom niet!
- Ontsmet handen en contactpunten
- Zet de ergometer op ruim 1,5 meter afstand van elkaar, ontsmet deze en plaats terug.

## Voordat je weg roeit (op rustige momenten) en als je het terrein verlaat (als laatste):

- Doe het hek op slot (!)
- Leg tassen in de loods
- Zet emmers en gieters binnen
- Doe ramen en deuren dicht en
- Zet het alarm aan
- Doe de voordeur op slot

## Schoonmaken van je boot, riemen, ergometer en roeibak:

- Zet een emmer met sop klaar
- Reinig alle hand contact oppervlakten, zoals handvatten van riemen, overslagen, stelknoppen, boeg en bootranden
- Doe dit met water en zeep en doekje
- Reinig ook **altijd** je boot na het roeien met zeepsop, lees de aanwijzingen in de loods (!)
- Spoel zo nodig eerst, of na het sop ook na met schoon water uit de gieter
- Droog de boot ook af met een uitgewrongen doekje
- Leg de boot daarna terug in de loods
- Hang je schoongemaakte riemen terug
- Zet emmers en gieter weer binnen

## Coronawacht (alle Hemus leden + conform schema zat/zon ploegen van 09:45-11:30):

- Was je handen en doe een corona hesje aan (zie kledingrek naast afschrijfboek)
- Laat iedereen 1,5 meter afstand houden van elkaar, en blijf buiten;
- **sporten binnen of in de loods is niet toegestaan, ook de jeugd niet**
- **Groepsgrootte buiten is beperkt tot max. 4 pers. (tot 27 jaar uitgezonderd)**
- Check of bij de 2 buitenkranen de dispensers zijn gevuld met zeep, of vul bij
- Tap zeep uit de dispenser (buiten) in een emmer voor sop; zet klaar voor ontsmetten
- Ververs zo nodig het water en sop, de spons, of schoonmaakdoekjes
- Zo nodig vul je de voorraad aan (zie schoonmaakkast 1e verdieping voor wc's)
- Vervang zo nodig ook de rol blauw papier in/ op de 2 containers in de loods
- Bij **drukke** op het vlot: geef aanwijzingen aan aankomende en vertrekkende boten
- Iedereen blijft zelfverantwoordelijk voor eigen corona hygiëne, maar
- Help elkaar en spreek elkaar vriendelijk aan

## Gebruik roeibak en coachboot:

- Roeibak beperkt tot maximaal 1 roeier
- Roeibak alleen tijdens trainingen en lessen voor zowel de jeugd als de volwassenen openen (groepsgrootte max. 2 personen)
- Ontsmet riemen en hand contactpunten
- Coachboot alleen gebruiken tijdens jeugdtrainingen en in geval van nood voor een omgeslagen roeier

## Vervolg en evaluatie:

- Reactie en suggesties voor verbetering op dit corona-protocol kunnen gestuurd worden aan het bestuur, via Erik Lindhout (secretaris@hemus.nl)
- Het bestuur evalueert dit protocol regelmatig en stelt zo spoedig mogelijk een nieuwe versie beschikbaar, indien hiertoe aanleiding is om zodoende snel in te spelen op nieuwe inzichten en/of veranderd overheidsbeleid.