

Coronaprotocol

Vanaf 24 april 2021

In beheer bij Erik Lindhout (secretaris RV Hemus)



Wie en met welke boten (per 24 april 2021)

- Ieder Hemuslid met de juiste roeibevoegdheid, jong en oud mag roeien in eenpersoonsboten
- Leden wonend op hetzelfde huisadres mogen met maximaal 4 personen samen roeien
- Jeugd en volwassenen tot en met 26 jaar mogen roeien in alle boten en buiten trainen in grotere groepen
- Volwassenen vanaf 27 jaar mogen met **max. 4 personen** roeien (zie toelichting gestuurd/ ongestuurd hieronder)
- Alle coronaregels blijven gelden (ook voor gevaccineerden), houd 1,5 m en bij (lichte) klachten blijf je thuis, of laat je je testen
- Niemand, ook de jeugd niet, mag nog binnen trainen op de ergometer (ook niet in de loods); buiten wel (max. 4 p.)

Leden vanaf 27 jaar mogen **gestuurd** roeien:

- In alle C2+ en C4+ boten moet de slagpositie vrij blijven, waarbij alle andere roeiplekken mogen worden bezet
- C3+ Muurhuizen en Koppelpoort mogen volledig bezet (stuurstoel staat op 1,5 m)
Advies stuurlieden: draag een mondkapje.
- Vanwege de open slagpositie is met oog op balans/ veiligheid roeien in gestuurde gladde en boord boten **niet** toegestaan

Leden vanaf 27 jaar mogen **ongestuurd** in:

- Alle boten (scull en boord) - max. 4 roeiers
- De coronahygiëne blijft van kracht (1,5 m en bij (ook lichte) klachten blijf je thuis, of laat je je testen, evenals je ploeggenoten)

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. 1 p. roeien)

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

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 een 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

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 krachthonk 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

Coronaprotocol

Vanaf 24 april 2021

In beheer bij Erik Lindhout (secretaris RV Hemus)



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

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

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 op naleving regels