



Coronaprotocol (vanaf 01/12/21)

*Algemene Leidse Studenten Roeivereniging Asopos de Vliet*

## Inhoudsopgave

|  |   |
|--|---|
| <i>Inleiding</i> .....                                       | 3 |
| RIVM-richtlijnen .....                                       | 3 |
| <i>Gebruik sanitaire voorzieningen</i> .....                 | 4 |
| <i>Trainingen op Asopos de Vliet</i> .....                   | 4 |
| Buitensport .....  | 4 |
| Buitensport na 17:00 .....                                   | 4 |
| Binnensport .....  | 4 |
| Rol Coach .....  | 5 |
| <i>Werkwijze voor binnensport</i> .....                      | 5 |
| <i>Borrels</i> .....   | 5 |
| <i>Activiteiten</i> .....                                    | 5 |
| <i>Vergaderingen</i> .....                                   | 6 |
| <i>Waarom is roeien met dit protocol coronaveilig?</i> ..... | 6 |

## Inleiding

In dit protocol beschrijven we hoe leden van de A.L.S.R.V. Asopos de Vliet gebruik maken van de faciliteiten op Asopos de Vliet met inachtneming van de richtlijnen van het RIVM en de overheid. Voor Asopos de Vliet betekent dit dat het volgende mogelijk is: buiten- en binnensporten tot 17:00 en eventuele borrels tot 17:00. Alle trainingen, activiteiten en borrels eindigen om 17:00.

In verband met de nieuwe sluittijden, hebben wij als bestuur besloten om onze aanwezigheid te vervroegen. Het bestuur is nu aanwezig tussen **08:00-17:00**.

Dit protocol geldt voor alle leden van de A.L.S.R.V. Asopos de Vliet en het is van groot belang dat iedereen dit protocol naleeft. Lees het dus goed door voordat je weer naar de vereniging komt.

Naast het protocol gelden de algemene voorschriften die voor iedereen gelden. Leef deze regels ook na als je naar Asopos komt:

### RIVM-richtlijnen

- Was vaak en goed je handen.
- Houd 1,5 meter afstand
- Draag een mondkapje wanneer je je verplaatst door het gebouw.
- Blijf thuis bij klachten en laat je direct testen.
- Zorg voor voldoende frisse lucht.

Bij het niet naleven van dit protocol en bovenstaande richtlijnen en regels staan er sancties tegenover. Deze kunnen bestaan uit een waarschuwing, geldboete of een schorsing. Het bestuur beslist welke sancties gepast zijn voor de situatie.

## Gebruik sanitaire voorzieningen

De sanitaire voorzieningen op Asopos de Vliet zijn geopend. Er kan gebruik gemaakt worden van de kleedkamers, douches en toiletten. Wel is het verplicht om een mondkapje te dragen. Dit geldt voor alle sanitaire voorzieningen. De sanitaire voorzieningen zijn te gebruiken vanaf 05:00 tot 17:00. Voor gebruik van de sanitaire voorzieningen is het nog steeds nodig eerst je QR-code te laten scannen.

## Trainingen op Asopos de Vliet

### Buitensport tussen 05:00-17:00

Buitensport is toegestaan van 05:00 tot 17:00. Tijdens trainingen hoef je geen 1.5 meter afstand te houden **en er is geen limiet aan het aantal sporters**. Buiten trainingen om dien je wel ten alle tijden 1.5 meter afstand te houden. Je training begint op het moment van voorbespreking en eindigt direct na het nabespreken.

Bij het gebruik van de toiletten of van de kleedkamers, op het moment dat je gaat sporten, dien je een QR-code te laten scannen. Dit kan bij je coach of bij het bestuur.

Mocht je geen QR-code hebben, zorg er dan voor dat je thuis het toilet gebruikt en omgekleed naar de training komt.

### Buitensport na 17:00

Buitensport na 17:00 is onder striktere voorwaarden toegestaan. Er geldt een maximaal aantal sporters van 4; stuur en coaches mogen daarnaast aanwezig zijn. In de boot hoeft er geen 1,5 meter afstand gehouden te worden, daarbuiten wel. Er kan géén gebruik worden gemaakt van de binnenruimtes, waaronder toiletten, kleedkamers en ergometerruimte. Er mag alleen gebruik worden gemaakt van de loods om roeimateriaal te pakken en weer op te bergen. Voor- en nabespreken mag dus ook alleen buiten gebeuren.

### Binnensport

Binnensport is alleen mogelijk als de QR-code wordt gescand. Ook dit is toegestaan vanaf 05:00 tot 17:00. Onder binnensport geldt onder andere KT-en, ergometeren in het ergohok/de loodsen en bakken. Ook bij het gebruik van de toiletten of van de kleedkamers, op het moment dat je gaat sporten, dien je een QR-code te laten scannen. Dit kan bij je coach of bij het bestuur. Bij het niet kunnen tonen van het Corona Toegangsbewijs is binnen sporten niet mogelijk.

Om deze regels te kunnen handhaven en meer overzicht te creëren, is het voor iedereen verplicht om geregistreerd te staan in AVFleet. Dit kan door zelf een ergometer, KT-plek of de bak af te schrijven óf door bij een afschrijving de naam van de sporter in de beschrijving te zetten.

Als je van plan bent om in je eentje te gaan sporten, zorg er dan voor dat een aanwezige coach of het bestuur je QR-code scant. Mocht dit niet kunnen, dan is individueel sporten niet mogelijk.

Ten alle tijde moet het bestuur kunnen handhaven in het ergometerhok, het KT-hok en de bak. Zij lopen dan ook regelmatig een controleronde. Mocht het bestuur vragen naar je QR-code, dien je deze te kunnen laten zien. Bij het niet kunnen tonen van je QR-code volgen er consequenties.

Om volgens de maatregelen van de overheid en het RIVM onze sport te kunnen beoefenen is het van belang dat dit protocol wordt nageleefd. Mocht je vragen hebben, mail dan naar [bestuur@asopos.nl](mailto:bestuur@asopos.nl).

## Rol Coach

Aangezien er 7 dagen per week verspreid over de hele dag mensen komen sporten op onze vereniging, is het niet haalbaar om als bestuur alle verantwoordelijkheid te dragen over het controleren van QR-codes. Het overgrote deel van de tijd zijn er wel coaches die al verantwoordelijkheid dragen over groepen roeiers. Daarom willen wij de controlerende taak delen met deze groep mensen.

Hoewel het verplicht is om in de binnenruimtes een mondkapje te dragen, is hier een uitzondering voor tijdens het coachen. Wanneer je dus aan het coachen bent in de KT-ruimte, het ergometerhok, de loods of de bak, is het niet verplicht een mondkapje te dragen. Dit blijft wel het advies.

De coach van de ploeg zorgt dat de QR-codes van alle roeiers gescand zijn en de roeier zich legitimeert. Als bestuur zullen wij dit steekproefsgewijs controleren.

## Werkwijze voor binnensport

Voor binnensporten geldt de volgende werkwijze:

1. Reserveer vooraf je plek in AVFleet. Mocht een coach meerdere plekken afschrijven, zorg er dan voor dat de naam van de persoon die komt sporten in de omschrijving staat.
2. Zorg dat je voor je eerste training het protocol goed doorneemt, en bij eventuele vragen mailt naar [bestuur@asopos.nl](mailto:bestuur@asopos.nl).
3. Bij aankomst laat je eerst je QR-code scannen en je legitimatie controleren door je coach. De ploeg verzamelt in de hal en kan na scannen richting de kleedkamers.
4. Vervolgens kan je training van start gaan.
5. Het bestuur kan te allen tijde een controle uitvoeren bij de leden die aan het sporten zijn in de binnenruimtes. Als hierom wordt gevraagd, dien je je QR-code te laten scannen.
6. Als je je niet aan de regels houdt, volgen er consequenties. Je bent zelf medeverantwoordelijk voor het naleven van dit protocol.

## Borrels

De borrels op maandagen en donderdagen gaan niet door. Als er een activiteit is waar je drank of eten gaat consumeren, zoals een vrijdagmiddagborrel of een coachcursus, moet je te allen tijden je QR-code laten scannen.

- Houd te allen tijden 1,5 meter afstand.
  - Als je één huishouden vormt, mag je met je huishouden binnen 1,5 meter aan 1 tafel zitten. Mensen buiten je huishouden kunnen dan niet aan dezelfde tafel zitten.
- Bij binnenkomst laat je eerst je QR-code scannen. Vervolgens krijg je een stempel waarmee je de sociëteit in en uit kunt als je naar de WC gaat.
- Als je je verplaatst, dien je een mondkapje te dragen.
- Wanneer je eten of drank nuttigt, hoort dit **geplaceerd** te gebeuren. Zoek dus een zitplek voordat je begint met eten of drinken.
- Borrels eindigen om 17:00, de laatste ronde zal worden aangekondigd om 16:45.

## Activiteiten

Activiteiten zoals (netwerk)borrels, diners of een coachcursus kunnen doorgaan in de sociëteit, mits er een tapper is om te tappen en iemand is om te controleren op coronatoegangsbewijzen bij de

ingang. Ook hier is 1,5 meter afstand verplicht, evenals een mondkapje als je je aan het verplaatsen bent.

Bespreek dit soort activiteiten dus ver van te voren met het bestuur. Activiteiten eindigen, net als borrels, om 17:00.

## Vergaderingen

Het dringende advies is om thuis/online te vergaderen, tenzij het niet anders kan. In vergaderzalen zoals het archief, het commissiehok en de vergaderzaal is 1.5 meter afstand houden tijdens vergaderingen verplicht. De maximale capaciteit die voor deze ruimtes geldt, staat aangegeven in AVFleet. De sociëteit is ook weer beschikbaar voor vergaderen op 1.5 meter afstand. Vergaderingen eindigen om 17:00.

Maximale capaciteit:

Archief: 5 personen

Commissiehok: 5 personen

Vergaderzaal: 8 personen

Overloop: 6 personen

## Waarom is roeien met dit protocol coronaveilig?

Als het protocol voor roeien, trainen en borrelen wordt nageleefd zoals in dit protocol beschreven, wordt er te allen tijde aan de maatregelen van de overheid gehouden.

*Geschreven door het 6oe bestuur der A.L.S.R.V. Asopos de Vliet*