

# Samenvatting van de regels die we moeten opvolgen om weer te mogen roeien.

per 15 juni 2020

ALLE leden mogen weer roeien maar moeten zich houden aan de volgende regels;

- Roeiers tot en met 18 jaar mogen roeien in meerpersoonsboten of éénpersoonsboten.
- Roeiers ouder dan 18 jaar mogen roeien in éénpersoonsboten.
- Roeiers vanaf 18 jaar mogen ook roeien in meerpersoonsboten onder de volgende voorwaarden:
  - Door het leeg laten van roeiplaatsen in de boot handhaven de roeiers en de stuurman/vrouw een onderlinge afstand van 1,5 meter of meer.
  - De boot kan, zo nodig met hulp van anderen, veilig in en uit het water gebracht worden waarbij een onderlinge afstand van minimaal 1,5 meter kan worden gehandhaafd.
  - De weersomstandigheden en met name de wind laten toe dat de boot met minder roeiers wordt geroeid

## **Het belangrijkste: de richtlijnen van het RIVM:**

- **Blijf thuis** als je **verkoudheidsklachten hebt**, of een van jouw huisgenoten dat heeft.
- Houd **1,5 meter afstand** (2 armlengtes) van anderen. (dit geldt niet voor roeiers jonger dan 12 jaar onderling)
- **Was regelmatig je handen** met virus dodende handzeep of met virus dodende handgel
- **Schud geen handen.**
- **Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.**
- **Gebruik papieren zakdoekjes** om je neus te snuiten en gooi deze daarna netjes weg

## **Voordat je van huis gaat:**

- Kleed je thuis om in roeikleding, op de club zijn de kleedkamers weliswaar open maar te klein om met meerdere personen tegelijk om te kleden met 1,5 m tussenruimte.
- Ga thuis naar het toilet, het toilet op de club bij voorkeur niet gebruiken
- Neem een sporttas mee met een verschooning (voor als je omgaat) en een handdoek.

## **Bij aankomst op de club**

- Kom niet eerder aan dan 10 minuten voor de afgesproken tijd.
- Sporttassen bij voorkeur in de hal of in de loods neerzetten.

## **Vorbereiden op het roeien**

- Volg de aanwijzingen van de instructeurs en roeipool-coördinatoren zorgvuldig op, zij zorgen ervoor dat alle boten één voor één in het water komen in de juiste volgorde.
- Maximaal twee boten (achter elkaar) en maximaal vier personen in iedere gang van de loods.
- Maximaal twee personen brengen de riemen en de boot naar buiten, met minstens 1,5 meter afstand.

- Eerst de riemen op de juiste plaats op het vlot leggen, daarna de boot naar buiten, in het water leggen, riemen erin en wacht op instructies. NIET meer over het vlot lopen, blijf bij of in je boot tot vertrek.
- Meerpersoonsboten worden het water in gedragen in een opstelling waarbij de roeiers zo verspreid zijn dat 1,5 meter afstand kan worden gehouden. Na het te water laten houden de roeiers en de stuur ook die afstand en stappen één voor één in de boot.

### **Bij het roeien**

Wisselen op het water is niet toegestaan.

### **Na het roeien**

- Volg de aanwijzingen van de instructeurs en roeipool-coördinatoren zorgvuldig op, zij zorgen ervoor dat alle boten één voor één uit het water komen in de juiste volgorde.
- Blijf bij je boot totdat je aan de beurt bent, loop NIET over het vlot.
- Maximaal twee personen brengen de riemen en de boot naar binnen, met minstens 1,5 meter afstand.
- Neem een schone handdoek om de boot en de riemen af te drogen en neem die mee naar huis om gewassen te worden. Pak geen natte handdoeken die door een ander zijn gebruikt.
- Maak de boorden van de boot, de overslagen, de boegbal en het bankje schoon met een sopje of nieuw hygiënisch doekje uit het pak bij de ingang van de loods.
- Maak de handvatten van de riemen goed schoon met een sopje en raak die daarna niet meer aan. Als de riemen hangen maak je ze verder schoon en droog.
- Ga snel uit de loods om plaats te maken voor de volgende boot, neem de natte handdoek en je sporttas mee en ga direct naar huis.

Namens het bestuur van Roeivereniging De Kop,

Gerard Kooiman

Voorzitter