

A.G.S.R. Gyas
Hoornsediep 199 wz.
9727 GH Groningen
T: 050 - 526 74 45
E: bestuur@gyas.nl

Beste Gyaan,

Na goedkeuring van de gemeente zal het skiffen op Gyas weer van start gaan. Dit protocol geeft ons de mogelijkheid om op een verantwoorde manier te trainen. Vanaf **donderdag 14 mei** is het mogelijk voor iedereen om weer te roeien. Middels deze "handleiding" willen we jullie alvast uitleggen hoe we te werk gaan op Gyas.

Hieronder volgen eerst enkele belangrijke randzaken uit het protocol die in acht genomen dienen te worden:

Het uitgangspunt in dit gehele protocol is het advies van de Rijksoverheid

1. Het borgen van **1,5 meter afstand** tussen aanwezige personen en personen die de sport op de vereniging aan het beoefenen zijn;
2. Het toepassen en naleven van de verhoogde **hygiënevoorschriften/RIVM-maatregelen**.

Naast dit protocol dienen roeiers zich te houden aan de algemene richtlijnen van het RIVM, te weten:

- Houd **1,5m afstand** (2 armlengtes) van anderen;
- **Was je handen** met virus dodende handzeep, of zorg voor schone handen door middel van virus dodende handgel (>70%);
- **Schud geen handen**;
- **Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog**;
- **Gebruik papieren zakdoekjes** om je neus te snuiten en gooi deze daarna weg;
- **Blijf thuis** als je, of een van jouw huisgenoten, **verkoudheidsklachten** hebt.

Naast het protocol willen we jullie middels deze "handleiding" stapsgewijs uitleggen wat de manier van aanpak is om weer het water op te gaan.

Aanwezigen op het Bootenhuysch trainingstijd.

- Elk hele uur mogen maximaal acht roeiers in een skiff het water op gaan.
- Per acht roeiers mogen er maximaal twee coaches aanwezig zijn.
- Zo mag elk hele uur een groep van maximaal tien personen vertrekken vanaf het Bootenhuysch voor een training.
- Per botengang is in de loods maximaal één roeier en één coach/andere roeier aanwezig.

Inschrijven van trainingstijden

Om ervoor te zorgen dat er genoeg afstand tussen de aanwezigen bewaard kan worden werken we in tijdslots. Er wordt in een beperkt aantal skiffs in blokken van maximaal twee uur geroeid. De hele uren dienen als de vertrektijden van de blokken dus zo is het mogelijk om op de volgende tijdstippen te vertrekken vanaf Gyas:

- | | |
|---------|---------|
| - 08:00 | - 14:00 |
| - 09:00 | - 15:00 |
| - 10:00 | - 16:00 |
| - 11:00 | - 17:00 |
| - 12:00 | - 18:00 |
| - 13:00 | - 19:00 |

In het botenboek worden de tijdslots ingevoerd waarbij er maximaal ruimte is voor acht roeiers. Een roeier doorloopt de volgende twee stappen om zich in te schrijven voor een trainingstijd.

1. De roeier reserveert eerst een tijdslot in het botenboek. Per heel uur is er dus plek voor acht personen om deze vertrektijd te reserveren. Deze reservering is maximaal één uur en geeft dus de vertrektijd aan.
2. De roeiers reserveert vervolgens een boot in het botenboek. Per heel uur is er dus plek voor acht personen om met een skiff het water op te gaan. Deze reservering is maximaal twee uur en geeft de totale trainingsduur aan.
 - a. *E.g. je wilt van 9:00-10:30 roeien:*
 Je reserveert in het botenboek het tijdslot van 9:00-10:00 mits er nog plek is (max. 8)
 Je reserveert in het botenboek een skiff van 9:00-10:30 mits deze beschikbaar is

Er wordt gewerkt met vaste trainingsblokken die opgesteld zijn door de Wedstrijd Commissaris en Competitie Commissaris waarbij onderscheid wordt gemaakt tussen de wedstrijdsectie en de competitiesectie. De verdeling is als volgt:

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
8:00	8* RTC	8*MG	8* RTC	8*MG	8* RTC	8* RTC	OJ compo
9:00	8*MG	8*MG	OJ compo	8*MG	8*MG	8*MG	VETERANEN
10:00	5* EJZ	5* EJD	OJ compo	5* EJZ	Skiffclinic	8*MG	OJ compo
11:00	5* EJJ	Skiffclinic	OJ compo	5* EJJ	Skiffclinic	5* EJZ	OJ compo
12:00	Skiffclinic	Skiffclinic	Skiffclinic	Skiffclinic	Skiffclinic	5* EJJ	OJ compo
13:00	Skiffclinic	Skiffclinic	Skiffclinic	Skiffclinic	Skiffclinic	5* EJD	OJ compo
14:00	Skiffclinic	Skiffclinic	Skiffclinic	Skiffclinic	OJ compo	OJ compo	5* EJZ
15:00	Skiffclinic	OJ compo	Skiffclinic	Skiffclinic	OJ compo	OJ compo	8*MG
16:00	OJ compo	5* EJZ	OJ compo	OJ compo	5* EJZ	OJ compo	8*MG
17:00	8*MG	8*MG	OJ compo	8*MG	8*MG	OJ compo	8*MG
18:00	5* EJD	5* EJJ	OJ compo	5* EJD	5* EJJ	OJ compo	5* EJJ
19:00	OJ compo	OJ compo	OJ compo	OJ compo	OJ compo	OJ compo	5* EJD

Wedstrijdsectie:

- Je hoeft GEEN tijdslot te reserveren. Deze worden gereserveerd als vast trainingsblok door de Wedstrijd Commissaris.
- Je moet WEL een boot reserveren. Wedstrijdroeiers met een toegewezen skiff moeten OOK de boot reserveren in het botenboek.
- **Er geldt: GEEN boot gereserveerd = NIET roeien**

Competitiesectie:

- Je moet ZOWEL een tijdslot ALS een boot reserveren.
- **Er geldt: GEEN tijdslot of GEEN boot gereserveerd = NIET roeien**

Botenstalling

Alle skiffs zullen worden verdeeld over de drie gangpaden van de loods.

- Skiff 1 boten liggen in gangpad 1, skiff 2 boten in gangpad 2 en skiff 3 boten/wedstrijdskiffs in gangpad 3.
- Als er twee skiffs naar buiten getild moeten worden, loop dan achter elkaar aan.
- Riemen liggen hetzelfde gangpad als de skiff zodat een roeier slechts in één gangpad hoeft te komen.

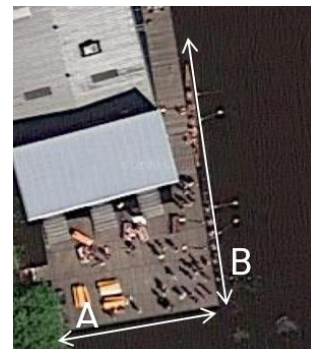


Loods met gangpaden 1, 2 en 3.

Vlotten

Op het vlot gelden ook bepaalde regels om de veiligheid te waarborgen:

- Het vertrekken van het vlot is alleen toegestaan vanaf de lange kant van het vlot (op de afbeelding aangeduid met de letter B).
- Aanleggen op het vlot is alleen toegestaan aan de lange kant van het vlot (op de afbeelding aangeduid met de letter A).
- Op het vlot zijn visuele markeringen aanwezig om aan te duiden waar het vertrek-vlot is en waar het aanleg-vlot is.
- Het vertrekkende vlot heeft **ALTIJD** voorrang op het aanleggende vlot. Mocht er dus overlap zijn dan wacht de aanleggende roeier op de vertrekkende roeier.



Looproute

Vanaf de ingang tot aan de loods zijn de looproutes aangegeven op de vloer.

- Bij binnenkomst in de sapjeskamer is er een apart IN en UIT looproute. Dit staat aangegeven op de grond.
- Alle ruimtes op Gyas zijn gesloten, behalve de toiletten, de loods en de ruimtes die gebruikt worden om toegang te bieden tot de loods.
- Toegang naar de loods zal gaan via de deur in de gang of via de kleedkamer; de kleedkamer is hier enkel open om als looproute naar de loods te fungeren.
- Gangpad 1 in de loods (= skiff 1) bereik je via de looproute die door de kleedkamer gaat. Deze route is gemarkeerd met een **PAARSE** lijn op de vloer.
- Gangpad 2 in de loods (= skiff 2) bereik je via de looproute die door de kleedkamer gaat. Deze route is gemarkeerd met een **BLAUWE** lijn op de vloer.
- Gangpad 3 in de loods (= skiff 3/wedstrijdskiff) bereik je via de looproute die door de deur in de gang gaat. Deze route is gemarkeerd met een **GELE** lijn op de vloer.

De werkwijze voor de roeiers is als volgt

1. Reserveer voor de aangegeven deadline je trainingstijd door de genoemde stappen juist te doorlopen.
2. Je komt alleen naar de vereniging om te roeien, niet om een praatje te maken aan de bar of een kop koffie te drinken.
3. Zorg ervoor dat je thuis bent omgekleed, er is op Gyas geen gelegenheid om je om te kleden.
4. Zorg er ook voor dat je overige trainingsvoorbereidingen thuis hebt gedaan. Denk aan; warming-up, core, flesjes legen/vullen.
5. Bij binnenkomst ontsmet je je handen.
6. Loop via de aangegeven route naar de botenloods. Zorg dat je van tevoren weet in welk gangpad je moet zijn voor je skiff en dus weet welke looproute je moet volgen. Bij aanwezigheid van anderen: houd 1,5 meter afstand.
7. Til de skiff uit de stelling met 1,5 meter afstand. De skiff is hier lang genoeg voor en de loods is ruim genoeg om 1,5 meter afstand te houden.
8. Maak voor de zekerheid ook voor gebruik van de riemen de handvaten schoon. Er zijn schoonmaak doekjes aanwezig hiervoor bij elke gangpad in de loods (**zie schoonmaakprotocol**).
9. Leg de skiff in het water zoals aangegeven op de instructies in de loods en op het vlot. De lange kant van het water is de zijde vanaf waar de skiffs mogen vertrekken.
10. Bij terugkomst van je training leg je aan de korte zijde van het vlot aan. Wanneer je je skiff uit het water tilt dient dit te worden gedaan met 1,5 meter afstand.
11. Maak na gebruik je riemen en boordranden direct schoon met de doekjes in de loods. Gooi deze schoonmaakdoekjes direct weg (**zie schoonmaakprotocol**).
12. Was na het roeien je handen met water en zeep. Droog je handen met papieren doekjes en gooi dit direct weg.
13. Verlaat het Bootenhuysch zo snel mogelijk na het trainen en schoonmaken. Het is niet toegestaan te blijven hangen. Blijf niet napraten.

Voor coaches geldt het volgende:

1. Coach alleen! Per heel uur dat er roeiers vertrekken mogen er maximaal twee coaches aanwezig zijn op het Bootenhuysch, kom niet onnodig met meer personen.
2. Je komt alleen naar de vereniging om te coachen, niet om een praatje te maken. Blijf niet hangen na het coachen.
3. Er is geen koffie of limonade aanwezig in de sapjeskamer. Ook is het niet toegestaan consumpties aan te schaffen op het Bootenhuysch. Dit omdat we zo veel mogelijk het contact met voorwerpen willen vermijden.
4. Coaches mogen alleen op het Bootenhuysch aanwezig zijn als dit strikt noodzakelijk is
5. Bij binnenkomst op het Bootenhuysch desinfecteer je je handen.
6. Volg de looproute die aangegeven is in de sapjeskamer naar de loods.
7. Houd te allen tijde 1,5 meter afstand van je roeier. Ook bij het tillen, stellen of andere handelingen.
8. Reinig bij het verlaten van het Bootenhuysch weer de handen met desinfectiemiddel of was de handen met zeep.

Sociale omgangsregels

Houd zoveel mogelijk 1,5 meter afstand, zowel bij het vervoer naar en van de roeivereniging als op de vereniging zelf. Kom op de fiets en vermijd zoveel mogelijk het openbaar vervoer. Neem je verantwoordelijkheid voor jezelf en mederoeiers. Stel vragen en meld problemen bij de contactpersoon of iemand anders van het bestuur. Roeiers en coaches mogen elkaar aanspreken op het naleven van de regels in de 1,5 meter samenleving.