

Protocol N.S.R.V. Phocas

per 15 oktober 2020

In dit document staan de regels waar wij ons aan moeten houden. Deze regels zijn in lijn met het beleid van de KNRB en NOC*NSF.

Het is van belang dat iedereen die op het botenhuis komt alle informatie goed heeft gelezen. De regels/maatregelen gelden per direct totdat het bestuur anders besluit.

In alle gevallen geldt: blijf thuis als je klachten hebt.

In dit document staat het volgende:

1. Protocol: sport (boot- en ergometertrainingen)
2. Protocol: Villa van Schaeck

Bij vragen of opmerkingen omtrent dit thema kun je contact opnemen met het bestuur door te mailen naar secretaris@nsrvphocas.nl.



1. Protocol: sporten (boot- en ergometertrainingen)

Algemeen

Er zijn enkele afspraken die bij alle soorten trainingen gelden:

- Vanaf heden is het helaas niet meer mogelijk om in meerpersoonsboten te roeien.
- Te allen tijde is het belangrijk om 1,5m afstand te houden
- Je bent **verplicht** om een mondkapje te dragen wanneer je door de loods beweegt. Op het moment dat je op de ergometer of in de boot zit mag het mondkapje af.
- Voor elke training die je op het botenhuis doet, dien je jezelf in te schrijven in het inschrijfsysteem met tijdslots. In het inschrijfformulier wordt er gewerkt met kleurtjes om aan te geven wie er prioriteit heeft voor het inschrijven van een tijdslot. Kijk in de toelichting van het inschrijfformulier wanneer en in welke blokken jij prioriteit hebt om in te inschrijven.
- Naast het inschrijven in dit systeem dien je ook de boot in te schrijven in het botenboek.
- Het reinigen van je materialen na afloop is verplicht. Reinigingsmiddelen hiervoor zijn aanwezig in de loods. Mocht dit op zijn, dan kun je mailen naar botenhuis@nsrvphocas.nl.

Voor en na training

Onderstaand een aantal afspraken met betrekking tot de zaken rondom trainingen:

- Kom voorbereid naar het botenhuis toe: kleed thuis om en douche thuis.
- Kleedkamers zijn **niet** toegankelijk voor leden, tenzij je om bent gegaan met de roeiboot.
- Het Boovenhuysch is als kantine **gesloten**.

Boottraining

Onderstaand een aantal afspraken met betrekking tot het skiffen:

- Geforceerd stemgebruik (schreeuwen) is niet toegestaan. Houd hiermee rekening tijdens het coachen.
- Houd 1,5 afstand als je aan het coachen bent.

Ergometertrainingen

Onderstaand een aantal afspraken met betrekking tot het ergometeren:

- In het Boovenhuysch zijn er 4 plekken om te ergometeren en mag er maximaal 1 coach aanwezig zijn.
- In de loods zijn er 4 plekken om te ergometeren en mag er maximaal 1 coach aanwezig zijn. Na zonsondergang zijn er in de loods 8 plekken om te ergometeren.
- Het gebruik van mondkapjes tijdens het coachen in de loods of in het Boovenhuysch is **verplicht**.
-



2. Protocol: Villa van Schaeck

Vergaderingen

De Villa van Schaeck is gesloten voor vergaderingen.

Borrels

Fysieke borrels zijn tot nader bericht niet mogelijk.

Er is een werkgroep opgericht die ervoor gaat zorgen dat we op afstand alsnog verbonden kunnen blijven met elkaar. Houd dus vooral de Phocas-app in de gaten voor informatie over digitale borrels of andere digitale activiteiten.

