

Protocol N.S.R.V. Phocas

per 3 maart 2021

In dit document staan de regels waar wij ons aan moeten houden zodat de roeisport veilig beoefend kan worden bij Phocas. Om binnen de maatregelen de mogelijkheid om te sporten in teamverband te behouden, is het essentieel dat we met z´n allen de regels naleven.

Het is van belang dat iedereen die op Phocas komt alle informatie goed heeft gelezen. De regels/maatregelen gelden 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)

Vanaf 3 maart is het weer mogelijk om buiten in teamverband te sporten. Hierdoor is het mogelijk om in meerspersoonsboten te roeien. Het is bij het roeien in viertjes en achten belangrijk dat je in een vast team roeit. Denk hierbij bijvoorbeeld aan je wedstrijd- of sjaarsploeg. Als je niet in zo'n team zit, maar wel wil roeien, dan verzoeken we jullie om je team te mailen naar competitie@nsrvphocas.nl. In dat geval is het belangrijk om vast te houden aan die ploeg en niet te veel te wisselen.

Voor alle ploegen geldt: het is toegestaan om met invallers te roeien, maar beperk dit tot strikt noodzakelijke momenten om de ploegbubbels te handhaven. Dan geldt een maximum van 25% van de roeiplaatsen van de boot. Bijvoorbeeld: 1 invaller in een C4, 2 in een 8+.

Voor en na trainingen blijft de 1,5-metermaatregel verplicht, tijdens het sporten wordt deze afstand gewaarborgd indien mogelijk. Trainen kan hierdoor meer tijd in beslag nemen, houd hier rekening mee en geef elkaar hierin de ruimte.

Voor en na training

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

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

Boottrainingen

Onderstaand een aantal regels met betrekking tot het trainen in de boot:

- Er wordt gewerkt met een inschrijfsysteem met vlotreserveringen. Dit is een nieuw systeem en werkt anders dan het vorige inschrijfsysteem. Lees voordat je inschrijft eerst goed het instructietabblad.
- In het inschrijfformulier wordt gewerkt met kleurtjes voor ploegen die op vaste tijdstippen gebruikmaken van de vlotreserveringen. Hieromheen kan het vlot ook door andere ploegen en/of roeiers ingeschreven worden.
- Naast het inschrijven in dit systeem dien je ook de boot in te schrijven in Botenboek.
- Reiniging van materiaal na afloop is verplicht. Denk hierbij aan roei-, stuur- en coachmateriaal. Reinigingsmiddelen hiervoor zijn aanwezig in de loods.
- Geforceerd stemgebruik (schreeuwen) is niet toegestaan. Houd hiermee rekening tijdens het coachen en sturen.
- Er geldt een dringend advies om met vaste stuurlieden per ploeg te roeien.
- Het gebruik van mondkapjes tijdens het sturen is verplicht.
- Houd afstand als je aan het coachen bent.

Ergometertrainingen

Ergometertrainingen op het botenhuis zijn niet mogelijk.

2. Protocol: Villa van Schaeck

Vergaderingen

De Villa van Schaeck is gesloten voor vergaderingen.
Tot nader bericht is het niet mogelijk om gebruik te maken van de studieruimte in de grote zaal.

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.