

Protocol kanopolo tijdens COVID-19

Ingangsdatum: 3 Maart 2021

Inhoud:

- A. Algemene maatregelen
- B. Vaartrainingen
- C. Krachttrainingen

Bij de volgende klachten kom je **niet naar de club** maar blijf je thuis:

- Koorts, meer dan 38 graden
- Kortademigheid
- Hoesten
- Niezen
- Keelpijn
- Neusverkouden

De **Kampanje en kleedkamers zijn gesloten**. Verblijf op het clubterrein dient tot een minimum te worden beperkt. Bij het brengen en halen van leden, gaan begeleiders niet door de poort – ze komen niet op het terrein. **Op het terrein wordt te allen tijde 1.5m afstand gehandhaafd.**

De volgende trainingen zijn toegestaan:

- Voor alle leden: Individuele vaartrainingen, **mits niet tussen 18.30 en 20.45u.**
- Voor alle leden: Individuele krachttrainingen (buiten en op reservering)
- Voor leden t/m 26 jaar oud: trainingen in teamverband, waarbij geen 1.5m afstand hoeft te worden gehouden.
- Voor leden van 27 jaar en ouder zijn trainingen in **groepen van maximaal 2**, waarbij bootcontact (1.5m afstand) verboden is.
 - Let op: trainers mogen aansluiten bij de training van kun team. Hierbij is bootcontact met de trainer, op grond van de 1.5m afstand, verboden.

Voor **vaartrainingen** geldt dat ieder team krijgt 1x per week de beste plekken bij de lichten, volgens onderstaand schema:

Dag	Team
Maandag	MdR 3
Dinsdag	MdR 4
Woensdag	MdR 2
Donderdag	MdR 1

Teams en duo's van ouder dan 26 jaar houden te allen tijde een **minimale afstand van 10m tussen iedere groep**.

Verzoek aan de coaches: wanneer je wedstrijden wilt spelen met 2 teams (leden t/m 26 jaar), doe dit bij voorkeur op een extra training, tijdens een niet-trainingsdag. Zo sluiten we leden van 27 jaar en ouder niet compleet uit.

Het team en de groep waar je in zit bepaalt de tijd waarop je het terrein op mag en hoe laat je uiterlijk in de kano dient te zitten. Dit verschilt bovendien per dag!

Dag	Team 1 (vroeg)	Team 2 (laat)
Maandag	MdR 2	MdR 3
Dinsdag	MdR 1	MdR 4
Woensdag	MdR 3	MdR 2
Donderdag	MdR 4	MdR 1

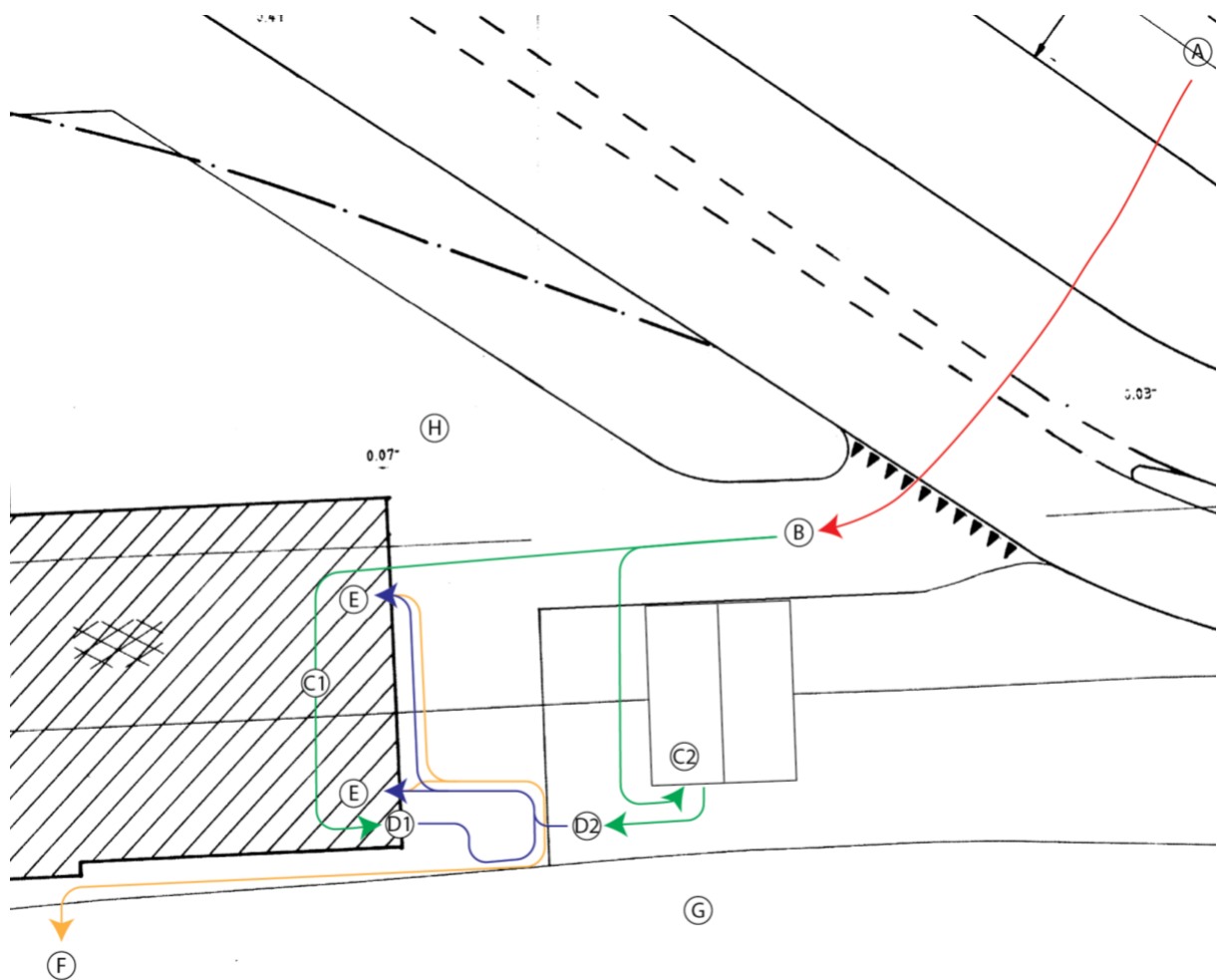
In principe wordt er niet omgekleed op de club. In geval dat iemand lang moet reizen en toch **op de club** wil **omkleden**, maken zij deel uit van **Groep 5 of 6** van zijn of haar team. Deze tijdsloten zijn groter, waardoor er veilig omgekleed kan worden.

Team + Groep	Tijd [aankomst – in de boot]	Tijd [uitstappen – auto]	Omkleden
Team 1 – Groep 1	18.35 – 18.40	20.03 – 20.08	Kanoloods
Team 1 – Groep 2	18.38 – 18.43	20.05 – 20.10	Container
Team 1 – Groep 3	18.40 – 18.45	20.08 – 20.13	Kanoloods
Team 1 – Groep 4	18.43 – 18.48	20.10 – 20.15	Container
Team 1 – Groep 5	18.45 – 18.55	20.13 – 20.23	Kanoloods
Team 1 – Groep 6	18.50 – 19.00	20.15 – 20.25	Container

Team 2 – Groep 1	19.00 – 19.05	20.23 – 20.28	Kanoloods
Team 2 – Groep 2	19.03 – 19.08	20.25 – 20.30	Container
Team 2 – Groep 3	19.05 – 19.10	20.28 – 20.33	Kanoloods
Team 2 – Groep 4	19.08 – 19.13	20.30 – 20.35	Container
Team 2 – Groep 5	19.10 – 19.20	20.30 – 20.40	Kanoloods
Team 2 – Groep 6	19.15 – 19.25	20.35 – 20.45	Container

Kom niet voor jouw tijdslot het terrein op, kleed direct om en ga het water op. Na afloop, omkleden en direct vertrekken, ook hier binnen het aangegeven tijdslot.

Voor het instappen en uitstappen geldt een **looproute met bijbehorende regels**.



- A. Bij aankomst voor het “timeslot” van je groep, **wacht je op de parkeerplaats**. Je dient **in kanokleding te arriveren**. Voor de training kleden we niet om.
- B. Pas bij het ingaan van je timeslot mag je het terrein betreden via het **hek bij de kanoloods**.
- C. **(C1)** Ga via de **dubbele deuren** de kanoloods binnen. De deuren blijven **open**. Hier kun je je spullen neerleggen. **Binnen dragen we een mondkapje**.
(C2) Ga direct door de poort linksaf naar de eerste zeecontainer. De deuren blijven **open**. Hier kun je je spullen neerleggen. **Binnen dragen we een mondkapje**.
- D. **(D1)** Verlaat de kanoloods via de **enkele deur**. Voor het verlaten van de loods **was en desinfecteer** je je handen. Voor het verlaten **controleer je of er niemand meer op de polozolder is**.
(D2) Verlaat de container. Voor het verlaten van de loods **was en desinfecteer** je je handen. Voor het verlaten **controleer je of er niemand meer op de polozolder is**.
- E. Pak je kano van de zolder – **maximaal 2 personen** op de zolder. Ook hier dragen we een **mondkapje**.
- F. Stap zo snel mogelijk in en neem afstand van de steiger. **Maximaal 2 personen** op de kanostijger.
- G. **Coaches** die van de kant training geven doen dat vanaf de gemeentevlotten. Ze **arriveren voor de eerste groep** met spelers en vertrekken na de laatste groep.
- H. **Fietsen** kunnen hier worden geplaatst.

Bij het uitstappen geldt **dezelfde route** in tegengestelde richting. Na het uitstappen in omkleeden toegestaan. Pas **na het vertrek van de laatste persoon** uit de kanoloods/container mag de volgende groep uitstappen.

Krachtrainingen zijn enkel **toegestaan buiten en met een reservering**. Reserveringen gaan via **MyFleet**. Bovendien kunnen er maximaal 2 mensen tegelijk trainen.

Avondklok: trainingen mogen duren tot uiterlijk 20.45. Daarna is de club gesloten, i.v.m. de avondklok.

Buiten trainen: je mag krachtrainen zoals voorheen, echter dien je alle oefeningen buiten uit te voeren. M.a.w. gewichten, bankjes, etc. naar buiten en daar de oefening doen. **Tijdens het verplaatsen van materiaal draag je een mondkapje**. Bij het terug naar binnen brengen van materiaal dien je dit netjes schoon te maken.

Let op: het naleven van deze regels wordt zeer streng in de gaten gehouden. Als men zich er niet aan houdt, zullen we de krachtrainingen volledig moeten verbieden!

Zonder reservering geen toegang.

Om te reserveren ga je naar:

<https://my-fleet.eu/R1B34/text/index.php?clubname=ruru&variant=>

Inloggen doe je met de volgende gegevens:

- Gebruikersnaam: voornaam + 1^e letter van elk tussenvoegsel + 1^e letter achternaam
 - Voorbeeld: Bart van Es resulteert in bartve
- Dit is ook je wachtwoord.
 - Pas je wachtwoord aan de eerste keer dat je inlogt: > overzichten > profiel.

Reserveren gaat via de volgende stappen:

- Ga naar > reservering > reserveren
- Vul begin en eindtijd in
- Selecteer de trainingsplek (of ergometer, deze staan in de roeiloods)
 - Staat de optie die je wilt er niet bij, dan is er in dit timeslot geen plek vrij.
- Klik "Reserveer"

Kun je bij nader inzien niet trainen op het gereserveerde moment, **annuleer dan je reservering**.

Annuleren gaat via de volgende stappen:

- Ga naar > reservering > annuleren
- Selecteer de training die je wilt annuleren
- Klik "Boot Annuleren"

Let op: je kunt maximaal 7 dagen vooruit reserveren.

Bij het binnentreden van het krachthonk worden de **handen ontsmet**. De deur blijft te allen tijde open, de ventilatoren staan altijd aan. De gebruikte **spullen worden direct na gebruik ontsmet**.