

COVID-19, Regels bij Poseidon per 14-10-2020:

Houd ook bij Poseidon altijd, zowel binnen als buiten, 1,5 meter afstand.

De sociëteit en het balkon zijn gesloten. Er mag met maximaal vier mensen tegelijkertijd geërgometerd worden. Kleedkamers en douches zijn gesloten.

De toiletten zijn open, maar gebruik die alsjeblieft zo min mogelijk. Ook op de toiletten is de regel, houd 1,5 meter afstand. Is de toilet bezet, wacht in de hal of kom later terug.

In geval van nood, bijvoorbeeld als je bent omgeslagen, mag worden gedoucht.

Dat mag alleen in de douche in de herenkleedkamer. Alleen bij deze douche zullen regelmatig leidingen worden doorgespoeld om legionella besmetting te voorkomen.

De lockers mogen worden gebruikt. Maak na gebruik deurtje en grendel schoon.

Sociëteit

Vanaf dinsdag 29 september 18:00 uur is de sociëteit gesloten.

- Bardiensten op zaterdagochtend komen te vervallen.
- De zaal, keuken en het balkon mogen niet gebruikt worden.
- Er mag geen koffie, etc. gezet worden.

Er gelden de volgende uitzonderingen:

- Er mag geërgometerd worden. De regels staan hieronder.
- Gebruik van de zaal door de instructiecommissie is toegestaan (maximaal 3 bezoekers).

Trainen op de ergometer:

Trainen op de ergometers is toegestaan met maximaal 4 mensen tegelijkertijd.

De ergometers moeten op een afstand van 1,5m van elkaar blijven staan.

Zorg voor voldoende ventilatie in de zaal door deuren en ramen te open. **Vergeet niet deze weer te sluiten bij het verlaten van de zaal!**

Maak de ergometer na de training schoon met een sopje, met extra aandacht voor de handvatten.

Reinig de display met een hygiënisch doekje, een pak doekjes wordt op de piano gelegd.

Roeien:

- Er mag alleen in éénpersoons boten worden geroeid. Instructie blijft toegestaan.
- Voor personen uit hetzelfde huishouden geldt dat zij in een twee mogen roeien.

algemeen

- Blijf thuis bij verkoudheid, hoesten, keelpijn en/of koorts
- Blijf ook thuis als een van je huisgenoten koorts heeft (totdat de huisgenoot 24 uur klachtenvrij is)
- Zorg voor goede hygiënemaatregelen:
 - Was je handen 20 seconden lang met water en zeep, daarna handen goed drogen
 - Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
 - Gebruik papieren zakdoekjes om je neus te snuiten en gooi deze daarna weg
Was daarna je handen
 - Schud geen handen
 - Houd 1,5 meter afstand (2 armlengtes) van anderen.

Breng zelf mee en neem na het roeien weer mee naar huis:

- Je waterflesje.
- Een pen om je boot af te schrijven
- Een horloge of ander middel om tijdens het roeien de tijd in de gaten te houden

Voor het afdrogen van boten kunnen weer handdoeken van de vereniging gebruikt worden. Vieze handdoeken graag in wasmand in de dameskleedkamer doen.

Kleedkamers:

De kleedkamers zijn gesloten.

Douche:

De douches zijn gesloten.

In geval van nood, bijvoorbeeld als je bent omgeslagen, mag worden gedoucht. Dat mag alleen in de douche in de herenkleedkamer

Verder:

- Om te voorkomen dat te veel leden tegelijk aanwezig zijn, is online reserveren van een tijdslot verplicht. Je reserveert hiermee geen boot, je reserveert tijd in de loods en op het vlot. Daarom is het ook voor leden met een eigen boot verplicht een tijdslot te reserveren.
- Voor het skiff- en dwarsvlot zijn maximaal 4 tijdslots tegelijk beschikbaar.
- Het 8-vlot is gesloten. Uitzonderingen zijn instructie, examens en roeien in een twee door personen uit hetzelfde huishouden.
- Je reserveert twee keer een tijdslot van 30 minuten.
Eén voor vertrek en één voor aankomst.
Bij een maximale roeitijd van twee uur kan een reservering er als volgt uit zien:
 - tijdslot 1 (vertrek): 9:00 – 9:30
zorg dat je voor het eind van het eerste tijdslot ook echt afvaart!
 - tijdslot 2 (aankomst): 10:30 - 11:00
zorg dat de boot aan het eind van het tweede tijdslot schoon in de loods ligt of schoon in de singels klaar ligt om te worden overgenomen.
- Je schrijft je boot op de normale manier af als je bij Poseidon bent.
- Houd je aan de vlottijden die je hebt gereserveerd, buiten die tijdslots mag je niet op het vlot aanwezig zijn! Als je te laat bij de vereniging aankomt, mag je niet meer roeien. Je moet dan een nieuwe reservering aanmaken.
- Alleen als iedereen meewerkt met deze strakke planning, is veilig roeien onder de huidige omstandigheden mogelijk.
- Meld je aan om te kunnen reserveren via weerindevaart@rzv-poseidon.nl. Voor C1-leerlingen verloopt de reservering via hun instructeur. Zij hoeven dus geen account aan te vragen.

Onderhoud, instructie en examens

- Het is aan leden met specifieke taken toegestaan tegelijkertijd aanwezig te zijn met de genoemde roeiers.
Het gaat hierbij om taken als het uitvoeren van onderhoudswerkzaamheden, het geven van instructie en het afnemen van examens.
- Deze leden maken een reservering voor de tijd dat ze aanwezig moeten zijn in een aparte agenda, waardoor voor iedereen zichtbaar wordt dat er meer leden aanwezig kunnen zijn.
- Instructie en examens zullen zoveel mogelijk plaats vinden op het dwarsvlot en 8-vlot.
 - Let op! er passen maar 3 éénpersoonsboten tegelijk op of aan het skiffvlot. Bij uitbreiding van drie naar vier roeiers tegelijk op het skiffvlot is het dwarsvlot nodig om de 4e boot in- en uit te brengen.
- Wordt instructie/examen vanaf het vlot gegeven dan is het raadzaam een tijdslot voor het 8-vlot en één van de vier vloten te reserveren, om ook het dwarsvlot te kunnen gebruiken.

Roeien:

Kom niet eerder dan 10 minuten voor de tijd dat je een tijdslot hebt gereserveerd.

Kleed je bij voorkeur thuis om, laat eventuele extra (fiets)kleding in een tas in de kleedkamer onder een bank.

- Houd je aan de volgende aanwijzingen:
- Ga binnen door de voordeur, ga direct naar één van de toiletten en was je handen.
- Ontsmet je handen met handalcohol voor je naar buiten gaat. Een flacon met pompje staat bij de wasbak.
- Schrijf de boot af waar je in wil roeien. Doe dit bij voorkeur met een pen die je zelf hebt meegebracht.
- Ga vervolgens naar het vlot en naar de loods waar de boot ligt die je hebt afgeschreven.
- Haal boot en riemen uit de loods zoals je dat gewend bent en leg de boot in het water.
- **Houd op het vlot altijd 1,5m afstand. We gaan er van uit dat geen aanvullende aanwijzingen nodig zijn.**
- Zorg dat je binnen de tijd van je vertrek-tijdslot afvaart en zorg dat je aan het begin van je aankomst-tijdslot terug bent.
- Ben je vroeger terug dan gepland of is er nog geen ruimte aan het vlot, wacht dan in de haven tot er ruimte is op het vlot.

In iedere loods staat een flacon met milieuvriendelijke allesreiniger. Een klein scheutje allesreiniger op een emmer water is voldoende.

- Haal je boot uit het water en maak de boot en de riemen schoon met water en een scheutje schoonmaakmiddel.

- Maak het rolbankje, het voetenbord, de knoppen van het voetenbord, de overslagen en de handvatten van de riemen met extra aandacht schoon.
- Naspoelen is niet nodig. Droog de boot en de riemen af. **Hiervoor mogen weer handdoeken van de vereniging gebruikt worden.**
- Breng je de boot naar binnen of laat de boot na het schoonmaken in de singles liggen, als de boot wordt overgenomen.
- Heb je een coxbox gebruikt, maak microfoon, knoppen en hengsel schoon met een hygiënisch doekje en zet de coxbox weer aan de lader. Hygiënische doekjes liggen op de piano.
- Komt er volgens schema op korte termijn niemand na jou roeien, maak dan de singels schoon met zeepsop, hang ze op en sluit de loodsdeur(en).
Maak de handgrepen van de loodsdeur(en) en de deuren van het gebouw schoon.
- Bij voorkeur nog eens handen wassen of handalcohol aanbrengen.
- Verlaat dan direct het vlot.

Dit beleid moet zich in de praktijk bewijzen en zal wellicht aanpassingen vragen. Opmerkingen, aanwijzingen en klachten zijn welkom via secretaris@rzv-poseidon.nl.