

Protocol Olympisch Trainingscentrum Roeien “De Bosbaan” v. 1 juni 2020

Algemeen

In verband met het coronavirus geldt een specifiek protocol voor het OTC Roeien “De Bosbaan”. Dit protocol is een specifieke uitwerking van het Algemeen protocol verantwoord sporten (Bijlage 1).

De regels en richtlijnen: de geldende maatregelen van de Rijksoverheid, de Veiligheidsregio’s Amsterdam-Amstelland en Flevoland, de gemeenten Almere (tbv De Hoge Vaart), Amstelveen en Amsterdam en de RIVM-richtlijnen.

Hygiëne-protocol: Het bestaande Hygiëne-protocol van de KNRB (Bijlage 2) zoals dat deel uit maakt van de overeenkomsten met atleten en medewerkers binnen het *programma*. En zoals aangescherpt naar de meest recente *regels en richtlijnen* en inzichten ter voorkoming van besmetting en ter bestrijding van het virus.

Programma: het Topsportprogramma Roeien en Pararoeien 2021 en het Opleidingsprogramma Roeien 2024 van de KNRB (Bijlage 3. Lijst atleten en begeleiding).

Uiteraard zijn alle genoemde maatregelen continue aan aanpassingen (zowel aanscherpingen als verlichtingen) onderhevig. Dit protocol is dan ook een dynamisch document wat afhankelijk van de nationale en lokale maatregelen en richtlijnen aangepast kan worden.

Door dit protocol en de mogelijkheid tot handhaving daarvan, dragen wij op een verantwoordelijke manier bij aan de intelligente lockdown, het minimaliseren van reisd Bewegingen, economische en sociale schade, en het maximaliseren van maatschappelijk nut en zorg continuïteit.

Binnen deze gecontroleerde omgeving kunnen de sportactiviteiten zonder problemen uitgevoerd worden met in achtname van de *regels en richtlijnen*. Met het onderstaande protocol is veilige en beperkte openstelling mogelijk.

AFSPRAKEN

Om in de huidige omstandigheden de activiteiten in het *programma* te kunnen handhaven, zijn, na overleg met de uitvoeringsorganisatie van de Gemeente Amsterdam, aanvullende afspraken van kracht:

Allerbelangrijkste boodschap die niet vaak genoeg herhaald kan worden: **veiligheid en gezondheid** staan voorop. Iedereen houdt zich aan de *regels en richtlijnen*.

Basisafspraken

Extra hygiëne algemeen

We nemen met elkaar extra maatregelen in het Olympisch Trainingscentrum door:

- a) De hygiëne maatregelen op te schroeven (lees hiervoor ook het hygiëne protocol in de Bijlage 2). Er is extra intensieve dagelijkse schoonmaak, waarbij de “handcontactpunten” zoals deurklinken/trapleuningen/afvalcontainers/kranen/lichtknoppen extra worden gereinigd met professionele middelen.
- b) Iedereen houdt zich aan de extra anti-infectieprotocollen. Die houden als volgt in:
 - i. Bij goede handhygiëne door te wassen met water en zeep op de juiste momenten is handalcohol niet nodig. Bij zichtbare verontreiniging dienen sowieso eerst handen gewassen. Zie ook het desinfectieprotocol van het RIVM voor handen wassen.
 - ii. We schudden geen handen.
- c) Eenieder die ziekteverschijnselen heeft, namelijk koorts met hoesten, handelt adequaat door thuis te blijven en contact met de bondsarts op te nemen.

Hulpverlening (EHBO/BHV)

Hulpverlening houdt zich aan (beroeps)richtlijnen zoals die door de betreffende relevante organisatie wordt opgesteld (Rode Kruis, Oranje Kruis, NIBHV).

Bezoek

Alleen noodzakelijke personen hebben toegang tot het OTC. Werk zoveel mogelijk thuis, elders en/of digitaal.

Communicatie

Maatregelen en beperkingen uit dit protocol worden gecommuniceerd via website, direct mail, bebording voor- en na de entree en in de algemene voorwaarden.

Er is een Corona-contactpersoon en Corona Crisis Team aangesteld.

Wie verzorgt de woordvoering?

Niemand communiceert of speculeert met iemand over het corona virus in relatie tot het Nederlandse roeien. De algemene woordvoering KNRB loopt via Monica Visser (directeur) als het gaat om vragen van buitenaf (pers e.a.) en vragen vanuit onze roeigemeenschap. Specifieke woordvoering voor leden van het ANRT en medische zaken loopt via Floor Kappelhoff, onze bondsarts.

Thuiswerken en thuistraining

Iedereen werkt thuis voor zover de aard van de werkzaamheden dat toestaat.

Elke atleet heeft thuis een roei-ergometer en/of fietsergometer en/of tacx gekregen, waardoor de nodige training thuis gedaan kan worden.

Goede voeding.

Elke week kan de roeier intekenen op een voedselpakket (droogwaren en/of fruit-groente en/of zuivel) dat afgehaald kan worden op het OTC of dat thuisgebracht wordt. Niet alleen de kwaliteit van de voeding is daarmee geborgd, het zorgt er ook voor dat de atleten niet zelf de deur uit hoeven en/of zelfs voor de juiste producten meerdere winkels hoeven te bezoeken. Ook dit draagt eraan bij om met elkaar de curve zo plat mogelijk te houden.

Bondskantoor is gesloten tot en met 1 juni.

Er wordt zoveel mogelijk thuisgewerkt.

In te zetten ruimten

De te gebruiken locaties in het kader van de roeitrainingen zijn;

- Looproutes (entree, trappen, lift, gangen) en wandel- en fietspaden
- Kleedkamers
- Botenterreinen, loodsen en vlotten
- Roeibaan
- Krachttrainingsruimte en ergometerruimte
- Behandel- en spreekkamers medische en paramedische begeleiding
- Sportkeuken en kantine
- Verblijfsruimte (huiskamer), studieruimte en ruistrimte

Maximaal aantal personen gelijktijdig

Het aantal personen dat gelijktijdig in het OTC aanwezig is wordt gemaximeerd op de hoeveelheid in te zetten vierkante meters. Hierbij gaan wij uit van 10 m² beschikbare ruimte per persoon, bij intensieve inspanning (krachttraining, ergo) kan dit oppervlak te beperkt zijn, houdt daarbij meer afstand.

Looproutes, wandel en fietspaden.

In de gangen en trappen kan middels 1-richtings verkeer en de aangegeven routing bewogen worden met de inachtneming van een veilige afstand. In de lift maximaal 1 persoon.

Ook op de openbare wandelpaden en fietspaden van en naar de loodsen en langs de baan dienen afstand, bescherming en hygiëne gewaarborgd te blijven.

Entree

Atleten en begeleiding komen binnen via de entree. Gebruik van desinfectiemiddel bij binnenkomst is verplicht voor iedere bezoeker.

Kleedkamers

Idealiter kleedt men zich thuis om en doucht met thuis.

Voor de trainingen wordt 1 dames, 1 heren en 1 para kleedkamer beschikbaar gesteld.

Per kleedkamer kunnen gelijktijdig maximaal 2 personen zich omkleden/douchen. Omkleden: max twee personen, vaste plek, na gebruik plek reinigen. Bij douchen zo groot mogelijk afstand tot elkaar, na gebruik huishoudelijk reinigen. (AP: zorgen voor goede instructie en voldoende materialen.)

Botenterreinen, loodsen en vlotten

Er kan maximaal gewerkt worden in vaste groepen van 3 personen.

De botenterreinen (noord-midden-zuid) hebben een voldoende oppervlakte van 30*120 = 3.600 m², wat voldoende ruimte geeft voor de aanwezigheid van (top)sporters en begeleiding. We maximeren het aantal echter op 100 in lijn met artikel 2.1 lid 2b van de noodverordening. Indien het gaat om 100 personen, dan wordt per zone aangegeven hoeveel personen hier maximaal kunnen zijn.

Een loods is ca. 6*50 = 300 m². Er wordt gewerkt met timeslots volgens rooster en verkeersregels voor pakken en opbergen van boten en riemen.

Er zijn uitgaande vlotten en inkomende vlotten. Zorg ervoor dat je zeker niet met méér dan 3 mensen op 1 plaats bent. Houd daarbij een veilige afstand aan. Voor nu: 1 voor 1 uitzetten, volgende pas op het vlot als eerste weg is etc. en bij terugkomst vice versa.

Roeibaan

Er wordt geroeid volgens rooster (bijlage 4).

Alle topsporters vallen – reeds vanaf eind februari – onder de strikte monitoring en controle van de medische staf. Bij het vertonen van de verschijnselen worden adequaat de voorgeschreven maatregelen nageleefd.

Roeien in de kleine nummers

Skiff (1x)

Telkens in dezelfde boot met eigen sculls. Na gebruik contact plaatsen huishoudelijk reinigen.

Tweezonder (2-)

Alleen in vaste tweetallen, met dezelfde boot en persoonlijke riemen.

Na gebruik contact plaatsen huishoudelijk reinigen.

Het gaat hierbij om een zeer beperkt aantal boordroeiers (zie bijlage 3), waarvoor specifieke training in de tweezonder cruciaal is, ook om straks weer de vierzonder en acht op te kunnen pakken.



Catch

Finish

Grote nummers

Dubbeltwee (2x)

Alleen in vaste tweetallen, met dezelfde boot en persoonlijke riemen.

Na gebruik contact plaatsen huishoudelijk reinigen.

Het gaat hierbij om een zeer beperkt aantal scullers (zie bijlage 3), waarvoor specifieke training in de dubbeltwee cruciaal is, ook om straks weer de dubbelvier op te pakken.

Voor onze specifieke situatie is het vervolgens mogelijk te redeneren vanuit de kleinste functionele organisatorische eenheden. Een organisatorische eenheid is een ploeg of trainingsgroep. Dergelijke eenheden zijn zichtbaar gemaakt in de lijst atleten (bijlage 3). Er worden eerst deel-eenheden gevormd, die gradueel worden samengevoegd (2 -> 4 -> 8).

Vanaf 1 juni is het roeien in de Dubbelvier (4x), Vierzonder (4-), Viermet (4+) en de Achten (8+) weer toegestaan (stuurlieden met mondkapje en bril).

Alleen in vaste ploeg of trainingsgroep (zie bijlage 3), met dezelfde boot en persoonlijke riemen. Na gebruik contact plaatsen huishoudelijk reinigen.

Met betrekking tot de paralympische Vier-met (PR3 Mix4+): Er is 1 roeier met een visuele handicap. Hij heeft een begeleider nodig. Hij wordt van en naar het trainingscentrum gehaald en gebracht door familie of vaste begeleider. Hij heeft op het OTC een vaste begeleider die hem van en naar de roeiplek in de boot begeleidt.

Aantal boten. Op de roeibaan zijn er reeds vaarregels voor het gebruik van de verschillende banen van kracht. Door de lengte van de boten, riemen en sculls is er op het water op natuurlijke wijze immer een veilige afstand. Eenmaal op het water kunnen er daarom meerdere boten zijn met voldoende onderlinge afstand. Het aantal boten dat gelijktijdig op het water kan zijn wordt ingegeven door de duur van een sessie, de procedure van het aankomen en afvaren van de vloten en het pakken en opbergen van de boten uit de loods.

Krachttrainingsruimte en ergometerruimte OTC

Werken in vaste groepen. Bij intensieve inspanning kan 10m² per persoon te beperkt zijn. De krachttrainingsruimten hebben een gezamenlijke oppervlakte van 270 m². Te weten 7x10 = 70 m² (platformen) en 5x40 = 200 m². (Krachttrainingsapparaten-deel en vrije ruimte). Voor deze ruimten gaan we uit van maximaal 4 (platformen), 4 (apparaten) en/of 6 personen in de overige ruimte. Totaal maximaal 12 personen.

De ergometerruimte heeft een oppervlak van 10x20 = 200 m². Voor deze ruimte gaan we eveneens uit van maximaal 12 personen.

Behandel- en spreekkamers medische en paramedische begeleiding

De medische praktijk op het OTC is op afspraak geopend. Paramedische begeleiding alleen op medische indicatie. Voor de behandelingen is er voor de arts, de fysiotherapeut een eigen behandelruimte. Bovendien zijn de arts, fysiotherapeut en masseur helemaal vrijgemaakt en werken ze alleen met onze atleten en niet met anderen. Zij werken dus thuis of op het OTC. Daarbij worden alle consulten zoveel mogelijk met een beeldtelefoon gedaan.

Sportkeuken en kantine

- Per 1 juni is het gebruik sportkeuken weer toegestaan tbv bereiden van maaltijden en herstelproducten (tbv alle CTO Amsterdam locaties), die niet ter plekke genuttigd worden, maar gedistribueerd. CTO-activiteit; dwarsverbinding met protocol CTO-Amsterdam van Amsterdam Topsport. Kantine: 5 * 15 = 75 m². Max 12 personen.

Herstelproducten voor direct na de training. De noodverordening zegt dat voor inrichtingen in bedrijven die niet voor het publiek toegankelijk zijn het afhalen en/of nuttigen in de bedrijfskantine van maaltijden is toegestaan. Met in acht name van de stringente maatregelen ter bestrijding van het virus (hygiëne, afstand, isolatie) zetten wij eenvoudige herstelproducten (o.a. reep, fruit, kwark) klaar die de sporters kunnen afhalen.

Verblijfsruimte (huiskamer), bespreekkamer, studieruimte en rustruimte.

Per 1 juni kunnen de verblijfsruimte – max. 6 personen (ca. 75 m²), bespreek- en studieruimte beiden – max. 3 personen (ca. 15 m²) weer ingezet worden als wachtruimte, instructieruimte etc. binnen de aangegeven maxima met afstand van 1,5 meter. De slaapruijme blijft dicht.

Samenwerking met de andere hoofdgebruikers van De Bosbaan.

Met RSVU Okeanos, de Amsterdamsche Roeibond en de verenigingen die een loods huren, het Watersportverbond / KV Frisia (kanovaren) en de Amsterdamse Hengelsportvereniging worden de botenterreinen, loodsen en de Bosbaan gedeeld.

Hiervoor gelden ism en door Okeanos en ARB/verenigingen de aanvullende afspraken (tot 1 juni):

- Zolang er geen duidelijke indicatie vanuit de gemeente komt is alleen skiffen door junioren en senioren toegestaan.
- Maximum van 4 mensen in een loods, en altijd ruime afstand van elkaar.
- De vloten worden gebruikt door het dichtstbijzijnde vlot te nemen volgens de standaard trainingsregeling, met inachtneming natuurlijk van afspraken over aantallen en afstand. De regels voor wedstrijden schakelen een van de vloten uit (het middenvlot), en zorgen voor meer gewandel op de kant. De achtergrond van de regels voor wedstrijden heeft vooral te maken met logistiek (controle vooraf, oproeibaan, opvangen voor weging), in deze situatie prevaleert het contact op de wal. Wel uitkijken bij aankomen en afvaren.
- Maximaal 4 skiffs of tegelijk aan één vlot, wanneer mogelijk natuurlijk maximaal verspreiden.
- Bij een groep van meer dan drie roeiers wordt de training "getrapt" gestart, met tenminste 5 minuten tussen de roeiers, om de aankomst te spreiden (er kunnen meerdere verenigingen tegelijkertijd trainen, vandaar dat dit nodig is). Bijvoorbeeld: eerste roeier moet het water op zijn om 9:00, tweede om 9:05, derde om 9:10 etcetera. Coaches hebben de verantwoordelijkheid dat roeiers ook strak op hun tijd aankomen. Wachten op elkaar kan op het water.
- Verenigingen hebben zelf een protocol voor het schoonmaken van materiaal (dit hebben ze ook voor op de Amstel) na elke training, en houden hun leden hier strikt hier aan.
- Mensen met symptomen van verkoudheid of gewoon niet helemaal lekker zijn blijven thuis. Mensen met huisgenoten met Corona-symptomen, of die recent omgang hebben gehad met iemand met Corona-symptomen blijven ook thuis.
- Er wordt alleen op de Bosbaan geroeid door ervaren roeiers, die zelfstandig een boot in- en uit kunnen stappen.
- We proberen de toiletten te openen, en tegelijk de kleedkamers gesloten te houden. Zodra de beheerder hier duidelijkheid over kan geven laten we dit direct aan iedereen weten, tot die tijd blijven beiden dicht.
- Om ruimte te creëren rondom de loodsen worden fietsen bij de kleedkamers links of rechts van het loodsenblok geparkeerd, en met een meter afstand ten opzichte van andere fietsen.
- Er is altijd minstens één volwassen coach per 5 roeiers, die toeziet op het naleven van de regels.

Op korte termijn trainen veel verenigingen nog op de Amstel, omdat de boten daar liggen en dit voor hen makkelijker is. Als de drukte toeneemt, bijvoorbeeld omdat meer verenigingen van de Amstel naar de Bosbaan gaan, of volwassenen ook mogen sporten, zullen we kijken of aanvullende afspraken nodig zijn.

Handhaving (monitoring en controle) vanuit KNRB en Topsport Amsterdam

De directeur is verantwoordelijk voor het bondskantoor en de technisch directeur voor het OTC.

	<u>Responsible</u>	<u>Accountable</u>	<u>Support (plus allen)</u>	
Kantoor	Monica	Monica	Medewerkers	C-I
Algemene ruimtes*	Stijn	Hessel	MT	
Keuken	Mark	„	Pieter, hulp.	TA
Kantine	Mark	„	Pieter, Coaches, TM	TA
Verblijfsruimte sporters	Puck/Sigrid	„	Coaches, TM.	
Studieruimte/Slaapkamer	Puck/Sigrid	„	idem	
Medische ruimtes	Floor	„	idem	
Meetruimte/laadruimte	Jabik/Koen/Freek**	„	idem	
Ergo- en Krachtruimtes	Theo/Tjalling**	„	idem	
Kleedkamers	Puck/Sigrid	„	idem	
Botenloods	Hoofdcoaches**	„	Idem	GA
Roeibaan / (Kleedkamer C)	Kristel/Puck/Sigrid	„	Sigrid/Puck/Kristel	GA

* = Hallen, lift, trappen, toiletten, douches, opslagruimtes, bak onder vloer, bespreekruimten, dak, fietsenstalling, parkeerterrein, vlaggenmasten. Incl. planten, meubels en nagelvaste apparatuur en materialen; monitoren, wifi, kachel, airco etc.

** = inclusief verantwoording voor het klaarzetten, opruimen en desinfecteren van de attributen.

MT = Management Team KNRB (Kristel, Hessel, Edwin, Monica).

GA = Gemeente Amsterdam: Beheerder Bosbaan- Jordy Zegwaard, Teammanager Sportparken Zuid - Richard Krabshuis, Senior beleidsadviseur topsport en evenementen - Patricia Mars, Hoofd Boswachter - Olav Martens, Hoofd Amsterdamse Bos - Mariska Bongaards.

TM = Team managers Puck, Sigrid, Esther.

TA = Topsport Amsterdam: Operationeel en financieel manager - Tom van 't Hoff, Algemeen Manager CTO - Charles Urbabnus, Algemeen directeur Topsport Amsterdam - Frank Thewessem.

Garanderen zorg continuïteit

We hebben een gecontroleerde professionele omgeving. Door het voldoen aan het afstand houden, de bescherming, de hygiëne, de (relatieve) isolatie – het werken in kleine en bekende groepen -, beperkende maatregelen en restricties ten aanzien van bezoek en verblijf en beperkingen ten aanzien van reisbewegingen, is de kans minimaal dat door het gereguleerd en gecontroleerd openstellen van het sportcomplex de zorg continuïteit niet kan worden gegarandeerd.

Contact

Corona Crisis Team OTC: Monica Visser (directeur), Esli de Kok (voorlichting), Chris Ijsbrandy (commissaris toproeien), Hessel Evertse (td) en Floor Kappelhoff (topsportarts).

Corona Contactpersoon: Floor Kappelhoff (Contact en controle op de toegang en handhaving door aangewezen personen; Nooit sporters alleen laten trainen. Controle op naleving van de RIVM richtlijnen binnen de trainingssetting. Daarnaast is “niet alleen” trainen essentieel voor het kunnen monitoren van de topsporters (o.a. op gezondheid).

Bijlage 1.

Algemeen protocol verantwoord sporten (als basis voor elke sport)

Sportaccommodaties werken toe naar een gefaseerde en verantwoorde openstelling van de faciliteiten. Naast de 1,5 meter maatregel zal de sport elke nieuwe stap baseren op de geldende adviezen van het RIVM in samenhang met de maatregelen van de regering en overheden.

De exacte invloed van de dynamische component van verspreiding aerosolen tijdens sporten is nog onvoldoende bekend. Die verschilt per sport en kan o.a. afhankelijk zijn van klimatologische omstandigheden. Dit moet nog verder worden onderzocht en zal moeten resulteren in een (sport) specifiekere richtlijnen van het RIVM.

Preambule

1. Deze afspraken gelden voor sportactiviteiten waarbij er geen sprake is van fysiek contact tussen de sporters en /of hun begeleiders
2. Uitgangspunt is dat de voorwaarden en maatregelen waarop de sportactiviteiten kunnen worden bedreven helder en hanteerbaar moeten zijn voor alle sportaccommodaties, medewerkers en sporters.
3. Voor specifieke maatregelen wordt verwezen naar de branche-specifieke voorlichting.
4. Ondernemers, verenigingen en sporters houden zich aan de RIVM-richtlijnen.
5. Brancheorganisaties, sportbonden, sportaccommodaties, sportverenigingen en overheid communiceren over de afspraken. Sportaccommodaties maken afspraken zichtbaar op de sportaccommodatie.

Protocol Bepalingen

Voor de sportaanbieders:

1. Hygiëneregels hangen bij de ingang van de sportaccommodatie en worden binnen herhaald.
2. Regels voor sporters staan op de website (pop-up en/of homepage).
3. Zorg dat iedereen 1,5 meter afstand tot elkaar kan houden door dosering en routing.
4. Werkzaamheden waarvan de aard van het werk het toelaat, worden vanuit huis gedaan.
5. Zorg waar nodig voor persoonlijke beschermingsmiddelen (mondkapje, handschoenen, bril).
6. Zorg voor maximale hygiëne, vooral de pinterminal, deurknoppen en andere contactoppervlakten moeten gedesinfecteerd blijven worden. Reinig ook objecten die aangeraakt kunnen worden door klanten en bezoekers zoals prullenbakken, ed. zo regelmatig mogelijk.
7. Stel een corona verantwoordelijke aan.
8. Geef medewerkers een uitgebreide instructie over de wijze waarop het protocol in de diverse locaties van de sportaccommodatie moet worden uitgevoerd.
9. Geef medewerkers de instructie dat zij sporters moeten aanspreken op ongewenst gedrag bij overtreding van de regels.
10. Werk zoveel mogelijk in vaste teams
11. Zorg voor handhaving van de regels in en om het bedrijf.
12. Als er updates komen op deze afspraken worden die zo snel mogelijk gecommuniceerd.

Voor de sporters:

1. Houd 1,5 meter afstand en volg ook de (sport) specifiekere richtlijnen van het RIVM indien van toepassing
2. Kom alleen op afspraak of met een reservering.
3. Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden.
4. Vermijd het openbaar vervoer.

Bijlage 2. Protocol medische begeleiding en hygiëne (v. 2019/2020)

Goede hygiëne is heel belangrijk bij het voorkomen van veel infecties. Een aantal adviezen:

Handen wassen, was de handen in de volgende situaties

- Zodra je thuiskomt.
- Voor het bereiden van voedsel.
- Voor het eten (ook voor even iets tussendoor nuttigen).
- Na contact met mogelijk besmettelijke mensen, dieren.
- Na gebruik van het toilet.
- Voor je aan je gezicht komt.
- Na niezen en na hoesten.

Was de handen tenminste 20 seconden met water en zeep en droog ze daarna goed af met een papieren handdoekje, keukenrol of schone droge doek.

Bereiden van voedsel

- Was eerst de handen.
- Gebruik schone materialen.
- Was groenten die rauw worden gegeten grondig onder stromend water voor consumptie.
- Houd rauwe etenswaren gescheiden van klaargemaakt voedsel.
- Was de snijplank en het mes waarmee rauw vlees gesneden is met heet water af en droog ze goed af. Leg geen etenswaren op de snijplank waarop rauw vlees heeft gelegen.
- Was de handen na aanraken van rauw vlees.
- Verhit het eten door en door.
- Gebruik bij voorkeur een keukenrol, verschoon vaatdoekjes regelmatig.
- Verschoon regelmatig de handdoek in de keuken.

Eten/drinken

- Drink alleen uit eigen beker, glas, bidon of waterfles.
- Eet alleen met eigen bestek van eigen bord.
- Vermijd crash diëten/ te snel gewichtsverlies.

Trainen

- Zorg voor optimale voeding en drinken rondom trainingen en wedstrijden, voor optimaal herstel en om zoveel mogelijk inspanning geïnduceerde onderdrukking van het immuunsysteem te voorkomen.
- Thuis douchen, tenzij het niet anders kan. Zorg voor optimale kleding en douche zo snel mogelijk na inspanning (op slippers in openbare douches).
- Gebruik alleen je eigen handdoek en toiletartikelen.
- Was na het sporten je sportkleden.
- **Op het OTC: was je handen, gebruik desinfectie, maak toestellen schoon na gebruik (evt voor gebruik) en laat de boel netjes achter.**

Slapen

- Slaap minimaal 7 uur per nacht.

In het buitenland

- Let op dat al het voedsel goed gekookt of gebakken is.

- Eet geen rauwe schaal/- of schelpdieren.
- Eet geen onverpakt ijs en gebruik geen ijsblokjes.
- Eet alleen fruit wat jezelf hebt geschild.
- Vermijd salades.
- Koop geen voedsel op straat.
- Drink alleen water uit flessen (check of de dop nog verzegeld is, het komt wel eens voor dat flessen gewoon met leidingwater worden gevuld).
- Gebruik ook voor het tandenpoetsen water uit de fles.

Toiletbezoek in een vreemde omgeving

- Voorkom contact met de deurknop.
- Duw de deur van het toilet open met je voet of elleboog. Als je hem toch moet aanraken, doe dat dan met een papieren handdoekje. Gebruik bij het verlaten van het toilet een WC - papiertje om de deur weer te openen.
- Voorkom direct contact met de toiletbril.
- Ga nooit direct zitten op de toiletbril.
- Voorkom direct contact met de spoelknop. Als je doortrekt, doe dat altijd met behulp van een stuk WC-papier, raak nooit rechtstreeks de spoelknop aan.
- Raak nooit direct de kraan aan.
- Gebruik een papieren handdoekje om de kraan te openen en te sluiten.
- Handig om een flesje desinfectans bij je te hebben.

Hygiënemaatregelen ter voorkoming van verspreiding, indien je ziek bent:

- Blijf op afstand van anderen.
- Was regelmatig de handen met water en zeep en raak zo min mogelijk je mond, neus of ogen aan. Handen wassen is belangrijk voor het eten en na het hoesten, niezen, snuiten en toiletgang. Droog de handen met een droog en schoon papieren of stoffen handdoekje, een stuk keukenrol of een droog en schoon stuk handdoekrol. Het is belangrijk dat je de materialen om de handen aan te drogen slechts éénmalig gebruikt.
- Houd je hand of zakdoek voor de mond als je niest of hoest. Nies of hoest niet in de richting van een ander. Draai het hoofd weg of buig het hoofd. Nies en hoest in de binnenkant van je elleboog.
- Gebruik bij voorkeur papieren zakdoeken of tissues bij hoesten, niezen of snuiten en gebruik ze éénmalig. Gooi ze daarna in de vuilnisbak.
- Maak voorwerpen zoals deurklinken regelmatig schoon. Denk ook aan speelgoed dat in contact komt met kinderen die griep hebben of verkouden zijn. Gebruik allesreiniger en handwarm water. Daarna afspoelen met schoon water en laten drogen aan de lucht. Was regelmatig het beddengoed op 60 °C.
- Verschoon handdoeken en washandjes dagelijks.
- Ventileer woon- en slaapruidten. Laat de ventilatioeroosters altijd iets open of zet het raam op een kier.

Toiletgebruik/ reinig toilet

- Gebruik indien mogelijk een apart toilet wanneer je diarree hebt. Indien dit niet mogelijk is reinig dan het toilet na ieder gebruik.
- Werk bij het reinigen van het toilet van schoon naar minder schoon. Reinig eerst de deurklink, kraan, trekker of drukknop. Reinig daarna de toiletbril en toiletpot.
- Gebruik schoonmaakdoekjes die voor het toilet gebruikt zijn niet voor andere schoonmaakwerkzaamheden. Was de schoonmaakdoekjes op 90 graden of gebruik wegwerpdoekjes.
- Na reiniging met schone, droge doek droogmaken. Doek daarna in de was.

Bijlage 3a. Atleten en begeleiding in fulltime centraal programma
Per 1 juni 2020
Mannen Scull (M4x/M2x/M1x)

Abe Wiersma
Dirk Uittenbogaard
Koen Metsemakers
Tone Wieten
Melvin Twellaar
Stef Broenink
Amos Keijser
Bondscoach: Eelco Meenhorst
Assistent-bondscoach: Diederik Simon

Mannen Boord 1 (M8+/M2-)

Aranka Kops (s)
Bjorn van den Ende
Bram Schwarz
Jasper Tissen
Kaj Hendriks
Jacob van de Kerkhof
Maarten Hurkmans
Mechiel Versluis
Robert Lücken
Ruben Knab
Simon van Dorp
Hoofdcoach mannen: Mark Emke
Assistent-bondscoach: Gijs Vermeulen

Mannen Boord 2 (M4-/M2-)

Boudewijn Röell
Jan van der Bij
Nelson Ritsema
Sander de Graaf
Guillaume Krommenhoek
Niki van Sprang
Assistent-bondscoach: Dion van Schie

ParaRowing (PR2 Mix2x en PR3 Mx4+)

Annika van der Meer
Corné de Koning
Bondscoach: Jan Klerks

Amber Meulenbeld

Elfi de Jong
Geert Provoost
Luuk Veltink
Thom Kuus
Yadi van Holst (s)
Assistent-bondscoach: Esther van der Loos

Vrouwen Scull (W4x/W2x/W1x)

Inge Janssen
Lisa Scheenaard
Laila Youssifou
Nicole Beukers
Olivia van Rooijen
Roos de Jong
Sophie Souwer
Bondscoach: Isabelle Jacobs

Vrouwen Boord 1 (W4-/W2-)

Carline Bouw
Ellen Hogerwerf
Karolien Florijn
Marloes Oldenburg
Veronique Meester
Ymkje Clevering
Bondscoach: Titus Weijschede

Vrouwen licht (LW2x)

Ilse Paulis
Marieke Keijser
Martine Veldhuis
Bondscoach: Marit van Eupen

Vrouwen Boord 2 (W8+ /W2-)

Aletta Jorritsma
Dieuwertje den Besten
Dieuwke Fetter (s)
Elsbeth Beeres
Hermijntje Drenth
Jose van Veen
Karien Robbers
Lies Rustenburg
Monica Lanz
Maartje Damen
Tessa Dulleman
Tinka Offereins
Bondscoach: Diederik de Boorder
Hoofdcoach vrouwen: Josy Verdonkschot

Opleidingsprogramma 2024 (S-1, waaronder TalentTeamNL)
Mannen

David van Velden, Finn Florijn, Guus Mollee, Hidde Lycklema, Michiel Mantel, Obbe Tibben, Ralf Rienks, Rik Rienks, Tomba Morreau, Wibout Rustenburg en Wietse Morreau
Talentcoach: Ronald Florijn

Vrouwen

Bente Paulis, Bente Boonstra, Eve Stewart, Jessy Vermeer, Fanny Bon, Femke Paulis, Fien van Westreenen, Ilse Kolkman, Iris Klok, Isabel van Opzeeland, Lisa Bruijninx, Lisa Goossens, Marij Compagner, Nika Vos en Vera Sneijders.
Talentcoach: Jeroen Spaans

Gasten

Guillaume Turlan, Laura Dijkema, Maret Grothues, Martino Goretti, Myrthe Schoot, Nika Daalderop en Robin de Kruijff.

(Para)Medische staf

Fysiotherapeut: Rutger Coerman, Bert de Boer, Jelle Visser en Wanda Giger (oefentherapie)
Masseur: Hannelore Terlouw, Thijs Geurts en Gerard Faaij
Topsportarts: Floor Kappelhoff

Specialisten

Senior Embedded scientist: Jabik Jan Bastiaans
Embedded Scientist: Koen Levels
Embedded Scientist: Freek Robbers
Strength & Condition Trainer: Tjalling Knijff
Strength & Condition Trainer: Theo Pickles
Voeding: Armand Bettonviel (begeleiding op afstand)
Pilates: Noelle Mos (video-lessen)

Keuken

Chef-kok: Mark Wouters
Kok: Pieter Veelders
Keukenhulpen: Inge van Niekerk en Roos van der Meulen

Management

Facilitair Medewerker: Stijn Karst
Manager Talentontwikkeling: Sigrid Dogger
Manager ANRT: Puck van Hasselt
Technisch Directeur: Hessel Evertse

Bijlage 3b. Concept namenlijst C-selecties Junioren en U23
Junioren – dames

Marg van der Wal	Hunze
Hannah Otterloo	Die Leythe
Arlette Roos	Amstel
Phaedra van der Molen	Amstel
Tabo Stekelenburg	Willem III
Lotta van Westreenen	Willem III
Annelotte Maitland	Willem III
Jente Jongsmā	Hunze
Anna Menke Rosy	Hunze
Jansen Frederique	Die Leythe
Pals Lotte Jansen	De Hoop
Anna Meijers D.D.S.	Tromp

Junioren – heren

Guus Mollee	Willem III
Tomba Morreau	Willem III
Hidde Lycklema	Willem III
Julius Rupert	Het Spaarne
Jelle Bakker	De Hunze
Lucas Keijzer	De Hunze
Joost van Asperen	Willem III
Jaap Worm	Willem III
Alexander Suvyer	Die Leythe
Ruben Kouwenhoven	Die Leythe
Douwe Ruttenberg	Die Leythe
Martijn Oortwijn	Die Leythe
Diederick Stuijtzand	De Maas
Floris Wassing	De Maas
Tijn Lubbert	De Hunze
Robbe Mourits	Het Spaarne
Martijn Ronk	RIC
Maarten Stork	Willem III
Maarten Veninga	Neptunus

U23 – dames

1 Iris Klok	Nereus
2 Benthe Boonstra	Skoll
3 Eve Stewart	RIC
4 Jessy Vermeer	RIC
5 Lisa Goossens	Nereus
6 Isabel van Opzeeland	Die Leythe
7 Lisa Bruijninx	Laga
8 Nika Vos	Skoll
9 Femke Paulis	Salland
10 Fien van Westreenen	Willem III
11 Marij Compagner	Gyas
12 Vera Sneijders	Thêta
13 Ingmar Visser	Proteus
14 Marit de Jonge	Skadi
15 Alex Toonen	Gyas
16 Hannah Heideveld	RIC / Skoll
17 Marlinde Bulsink	Pelargos

U23 – heren

1 Wibout Rustenburg	Skoll
2 Wietse Morreau	Spaarne / Nereus
3 Wouter van der Meer	Laga
4 Joris Moerman	Skoll
5 Robert Pluymert	Jason
6 Joost Schwarz	Skoll
7 Fabian Driessen	Laga
8 Eli Brouwer	Triton
9 Koen de Koningh	Laga
10 Willem Stoop	Skoll
11 Robert Tiemeijer	Theta
12 Tijl Rombout	Okeanos
13 Jasper van der Gaag	Vidar
14 Kimo Berenschot	Gyas
15 Brandus Adema	Aegir
16 Daniel van Haasteren	Laga
17 Noud Scholten	Nereus
18 Les Wiersma	Nereus
19 Douwe Smits	Nereus
20 Pieter van Veen	Triton
21 Ries Meijssen	Proteus
22 Vosse Meijssen	Proteus
23 Olav Molenaar	Skoll
24 Gert-Jan van Doorn	Die Leythe
25 Jelmer Bennema	Triton
stuur Jip Swildens	Njord
stuur Mees van Nierop	Laga
stuur Meike Lafeber	Proteus

Bijlage 4. Planning en periodisering

Rooster, week 25 (15 juni) en verder. Na volgende verruiming herzien.

<i>Groep</i>	<i>Atleten</i>	<i>Kleedkamer</i> ¹	<i>Roeien #1</i> ²	<i>Roeien #2</i> ²	<i>KT dag</i>	<i>KT tijd</i>
M scull + M boord	12	M boven	08:00-11:00	13:00-16:00	di / do/ za	09:00 - 10:30
M boord	12	Pampus	Pampus	Pampus	di / do/ za	10:30 - 12:00 ³
PR2 - PR3	9	M/W boven	08:00-11:00	13:00-16:00	wo / za	12:00 - 13:30
Vrouwen	12	W boven	09:00-12:00	14:00-17:00	ma / do	13:00 - 14:30
Vrouwen	12	W boven	09:00-12:00	14:00-17:00	ma / do	14:30 - 16:00
Vrouwen	12	W beneden	09:00-12:00	14:00-17:00	ma / do	16:00 - 17:30
TalentTeam	12	M/W boven	09:00-12:00	14:00-17:00	di / vr	13.30 - 15.30
Volleybal- vrouwen	5	W beneden	NVT	NVT	ma / wo / vr	09:00 - 11:00
¹ Slechts twee personen gelijktijdig in kleedkamer. Omkleeden en douchen bij voorkeur thuis. ² Slechts één ploeg gelijktijdig in loods. Respecteer de afgesproken afstand tijdens het wachten. ² Zowel bij aankomst als vertrek slechts één boot aan iedere kant per vlot. ³ 2 personen bij groep M boord II.						

NB U19-selectie en U23-selectie volgens planning en periodisering (zie p. 14 – U19 en U23 GEEL)

Planning en periodisering C-selecties EKJ en EKu23 2020

[illegible]

N.B. Uiterlijk 24 juni wordt besloten door de FISA of het EKJ door gaat.

JUN GEEL: Junioren beginnen op eigen vereniging in de skiff. Wellicht een paar Centrale momenten in de skiff in aanloop naar periode waarop we in grote nummers willen varen.

JUN ORANJE: Junioren trainen in selectieperiode in het weekend (vr/zo) op bosbaan in grote nummers (4x/4-). Na selectieperiode een week vrij en daarna full-time bosbaan.

JUN BLAUW: Scholen zijn dan alweer (voor een aantal) begonnen. De directe voorbereiding is dan wat beperkter in samen trainen. Van Donderdag tot en met zondag.

[illegible]

N.B. uiterlijk 30 mei wordt besloten door de FISA of het EKV23 door gaat.

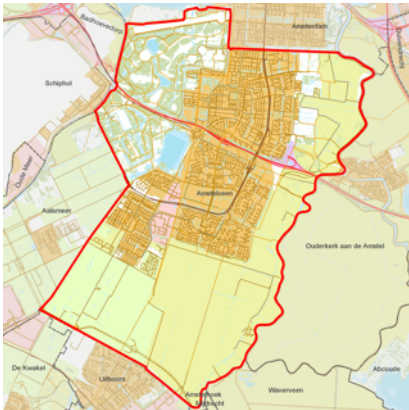
Als de roeiers mogen trainen op de Bosbaan gaan we er vanuit dat vanaf dat moment de B selectie op het OTC mag kitchttrtrainen, uiteraard als de landelijke richtlijnen het dan toelaten.

U23 GROEN: U23 groep traint in deze periode nog binnen of alleen buiten maar niet vanuit vereniging.

U23 GEEL: U23 groep traint vanuit vereniging in skiff. Wellicht een paar Centrale momenten in de skiff in aanloop naar periode waarop we in grote nummers willen varen op Bosbaan of andere locatie indien gewenst.

U23 ORANJE: U23-ateten trainen in selectieperiode in het weekend (vr/zo) op Bosbaan in grote nummers (4x4-/8+). Na selectieperiode full-time bosbaan of andere locatie indien gewenst.

Achtergrond en impressie



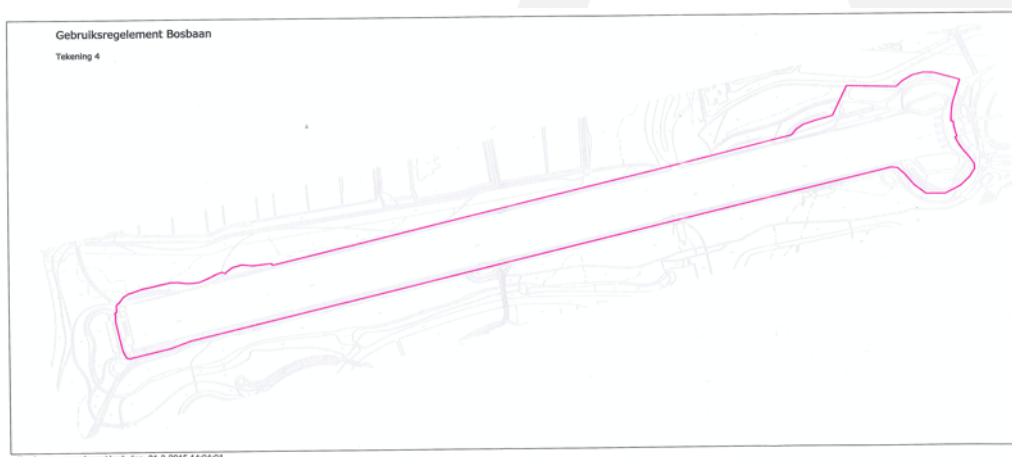
Het Amsterdamse Bos valt onder de Algemene plaatselijke verordening van de gemeente Amstelveen (v. 22-10-2019). Daarbij wordt het Bos aangemerkt als “Weg” en de Bosbaan als “Openbaar water”. In H6 Art 6.2 lid 1b. zijn, onder andere, de ambtenaren van het Amsterdamse Bos van de Boswachterij van de gemeente Amsterdam, voor zover het gaat om het gebied behorende tot het Amsterdamse Bos, belast met het toezicht op de naleving van het bepaalde bij of krachtens deze verordening.

De gemeente Amsterdam is eigenaar van de Bosbaan. Namens de gemeente Amsterdam is/zijn de afdelingen Amsterdamse Bos / Sporthallen en – parken van de RVE Sport-Bos verantwoordelijk voor het beheer van de Bosbaan en de bijbehorende voorzieningen.

Sport en Bos is onderdeel van het cluster Sociaal en verantwoordelijk voor het Amsterdamse sportbeleid en het Amsterdamse Bos. Sport en Bos beheert, onderhoudt en verhuurt de gemeentelijke sportaccommodaties, ontwikkelt en organiseert activiteiten op het gebied van breedte- en topsport en is verantwoordelijk voor de exploitatie en het beheer van het Amsterdamse Bos. Bij Sport en Bos zijn ruim 300 medewerkers werkzaam en bestaat uit de afdelingen: Amsterdamse Bos, Sportbeleid en ontwikkeling, Sporthallen en -parken, Sportpunt, Sportstimulering en Zwembaden.



Het OTC Gebouw (Bosbaan 10) is eigendom van de KNRB (zie fotobijlage), staat op het grondgebied van de Gemeente Amstelveen, het grondgebied dat wordt beheerd door de Gemeente Amsterdam.



Vaarwater dat tevens wordt gebruikt door de nationale selecties voor verschillende doeleinden:

- De Nieuwe Meer, Ringvaart (o.a. één oever: Veiligheidsregio Kennemerland, gemeente Haarlemmermeer, andere oever Veiligheidsregio Amsterdam-Amstelland, gemeente Amsterdam), De Amstel (o.a. gemeente Ouderamstel).
- De Hoge Vaart (o.a. Veiligheidsregio Flevoland/Gemeente Almere/Botenloods RV Pampus).

FOTOTBIJLAGE OTC ROEIEN “DE BOSBAAN”

