



Protocol 15-12-2020

Alle huidige mogelijkheden staan beschreven in dit protocol. Staat iets er niet in, dan is het niet mogelijk!

Rectificatie 15-12-2020

ROEIPROTOCOL

LOOPLIJNEN

De looplijnen zijn te vinden in de bijlagen van dit bestand (figuur 1). Het is ten alle tijden verplicht om deze looplijnen te volgen!

SKIFFEN

Individueel buiten sporten is mogelijk. Om die reden kan skiffen door gaan is dezelfde vorm als voorheen.

Coachboot begeleiding

Skiffen is alleen mogelijk onder begeleiding van een coachboot. Dit omdat het met het koudere weer gevaarlijker is om te skiffen en deze begeleiding nodig is voor de veiligheid van de skiffeurs. Het coachbootschema is te vinden om de Argo website. Wanneer een coachboot niet is afgeschreven, is deze ook beschikbaar. Regel als skiffeurs altijd zelf een coachboot bestuurder. Er komen geen extra kosten kijken bij het gebruiken van de coachboot.

Skiffen zonder coachboot

Middengroep en Ouderejaars wedstrijdroeiers kunnen zonder coachboot trainen, mits ze een telefoon meenemen en zich houden aan de 'veiligheid in aantallen' regel. Uitzondering op die regel kunnen worden aangevraagd bij het bestuur.

Eerstejaars wedstrijdroeiers, clubroeiers, toerroeiers, en competitieroeiers kunnen contact opnemen met het bestuur om een aanvraag te doen voor het skiffen zonder een coachboot. Via mail naar wedstrijdcommissaris@wsr-argo.nl. Of competitieroeiers naar competitiecommissaris@wsr-argo.nl

Veiligheid in aantallen

Naast de begeleiding van een coachboot mag skiffen alleen in groepen van twee of meer. Ook dit verhoogt de veiligheid van de skiffeurs. neem ook altijd een telefoon mee voor noodgevallen.

Minimaal één van de roeiers moet altijd een telefoon meenemen!

ROEIEN OP 1.5M IN MEERPERSOONSBOTEN

Boord en Scull C4'en

Het blijft mogelijk om te roeien in onze C4'en. De Argus en Augeas zijn scull aangeriggerd en de

Hudson C4'en zijn boordgeriggerd op positie 1 en 3. Deze boten zijn alleen per twee af te schrijven zodat deze wel gezamenlijk getild kunnen worden.

Protocol roeien 2x/- op 1.5m

Helaas vallen de boten die op anderhalve meter gesteld kunnen worden niet in de competitievloot. Dit betekent dat er voorlopig alleen door een select groepje wedstrijdroeiers kan worden getraind in tweetjes.

Als volgt de regels voor het roeien in een 2x/-:

- Bij stellen moet de 1.5m worden gewaarborgd
- Roeien in vaste koppels
- Denk ook aan dat je in de boot 1.5m afstand houdt (dus bij stil liggen, niet als boeg opgereden zitten terwijl de slag uitgetrapt zit). Tubben is dus ook verboden, aangezien de 1.5m dan niet gewaarborgd kan worden.

ROEIEN MET HUISGENOTEN

Roeien met huisgenoten uit studentenhuishoudens is goedgekeurd. Huisgenoten mogen binnen 1.5m van elkaar roeien. Huishoudens kunnen dus ook in een 4 of zelf 8 roeien wanneer alle roeiers inclusief stuur in hetzelfde huis wonen.

Deze nummers kunnen alleen afgeschreven worden door een 'huishouden account'. Stuur een mail naar materiaal2@wsr-argo.nl met daarin de naam van het huishouden en de namen van alle Argonauten die daar wonen.

Roeien binnen 1.5m met iemand die niet in je huishouden is verboden. Dit geldt dus ook voor partners, goede vrienden/vriendinnen, familie, etc!

PERSOONLIJKE SPULLEN

Jassen en tassen worden onder de botenstelling neergelegd van de door jou afgeschreven boot. Voorkom dat spullen op de looproutes liggen. Neem warme kleding voor na je training.

VLOTTEN

Om kruisende looplijnen te voorkomen leg je je boot in bij het grote vlot (uitzet) en haal je je boot uit het water bij het kleine vlot (aanmeer).

SCHOONMAKEN

Maak na het trainen al het gebruikte materiaal schoon met schoonmaakmiddel.

ERGOMETEREN

Ergometeren op Argo is helaas niet meer mogelijk. De ergometers zullen onder Argonauten en Argo huizen verdeeld worden zodat er thuis getraind kan worden. Heb je een vraag over de verdeling? Stuur een mailtje naar materiaal@wsr-argo.nl

ANDERE TRAININGSOPTIES

BAKTRAINING

De bak kan gebruikt worden door 2 personen. Er dient altijd een plek vrij te zijn tussen de twee desbetreffende personen. Het is niet toegestaan om met een groep groter dan 3 (2 sporters + 1 instructeur) te zijn. Het mag dus niet zo zijn dat een deel van de ploeg kijkt terwijl twee roeiers in de bak zitten. Verder gelden de looplijnen en regels voor een roeitraining. Leg je persoonlijke spullen bij de bakpalen in de loods.

KRACHTHONK

Het is helaas niet mogelijk om het krachthonk te gebruiken.

COACHPROTOCOL

LOOPLIJNEN

De looplijnen zijn te vinden in de bijlagen van dit bestand (**figuur 3**). Het is ten alle tijden verplicht om deze looplijnen te volgen! Als coach kom je in principe niet in het gebouw, alleen als je naar de wc moet, een roeptoeter wilt en of een coachbootsleutel wilt pakken mag je in het gebouw komen. Wanneer je dit doet volg je ook altijd de looplijnen. Leg de roeptoeters en coachbootsleutels na gebruik weer terug op de plek waar ze horen. Vanaf nu liggen de roeptoeters en sleutels voor de coachboten op de bar!

COACHBOTEN

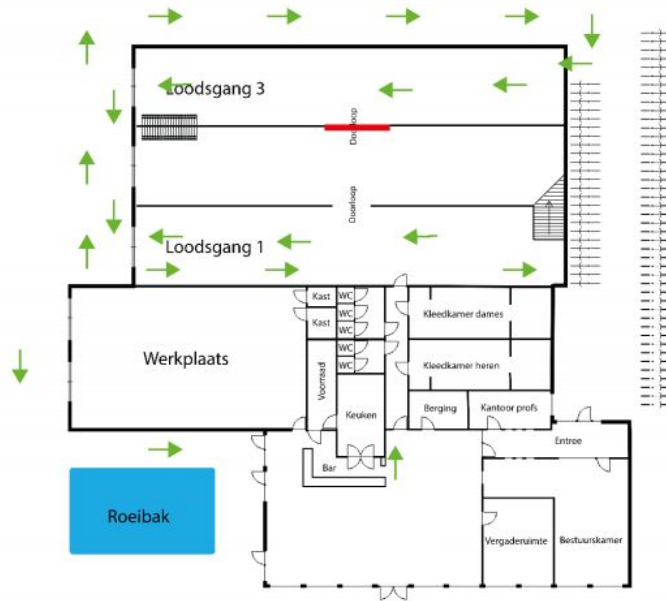
Vanaf nu mag je met maximaal 2 personen in een coachboot plaatsnemen. Hier houd je ook **1,5 meter afstand** van elkaar. Dit betekent dat je **niet** naast elkaar op de stoeltjes in een coachboot kunt zitten.

BESPREKINGEN

Verder zijn voor- en nabesprekingen ten strengste verboden op het terrein van Argo. Deze leiden tot opstopping en groepsvorming. Zorg ervoor dat de roeiers vooraf weten wat van hun verwacht wordt tijdens de training.

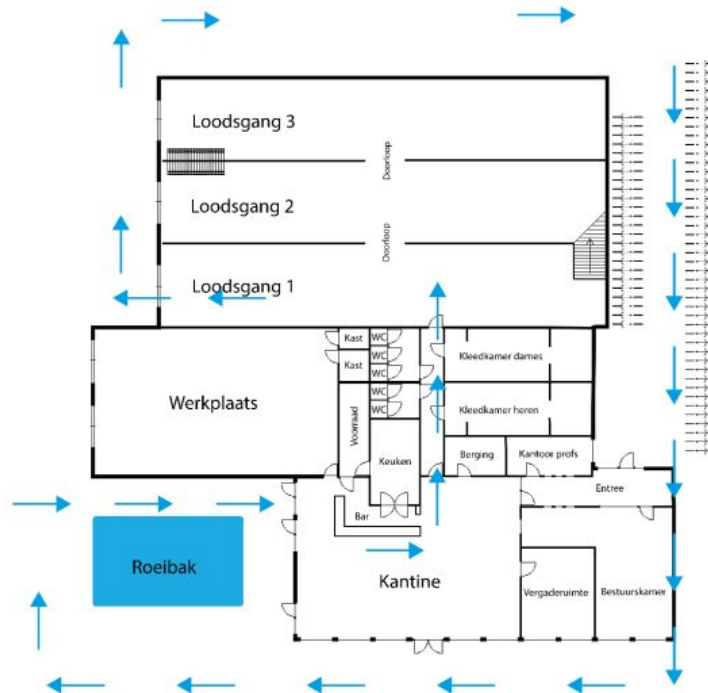
BIJLAGEN

→ Roei looplijn



Figuur 1 Roei Looplijn

→ Coaches looplijn



Figuur 2 Coaches Looplijn