

Protocol Olympisch Trainingscentrum Roeien “De Bosbaan” v. 24 april 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 reisbewegingen, 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. Extra gebruik van handalcohol: Bij binnenkomst OTC; voor en na eten; na wc-bezoek, voor en na krachttraining/ ergometer. 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 atleten, begeleiders en werknemers hebben toegang tot het OTC. Andere bezoekers kunnen alleen met uitdrukkelijke toestemming van directie het pand betreden.

- a) Plan afspraken buiten de deur. Alleen als er geen andere mogelijkheid is, is toegang op afspraak alleen mogelijk met toestemming van directie.
- b) Indien bezoek wordt ontvangen, worden gasten vanaf de voordeur van het OTC tot aan de werkplek begeleid. Dit betekent dat je bezoekers beneden laat wachten en ophaalt en ook na afloop naar de voordeur begeleid.
- c) Pakket/postbezorging: Aan de voordeur van het OTC aannemen. Het is niet meer toegestaan om voor de bezorgers om het gebouw te betreden.

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 5.1.2e 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 5.1.2e onze

5.1.2e.

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.

Sportruimtes en bondskantoor zijn gesloten tot en met 28 april.

De sportruimtes, zoals de ergometerruimtes en kracht- en conditie ruimtes zijn (nog) gesloten. Evenals het bondskantoor dat in het OTC is gehuisvest.

Geen krachttraining en niet roeien in grote nummers.

In ieder geval tot en met 28 april kunnen we met deze aanpassingen de individuele ontwikkeling van onze atleten redelijk onderhouden. Vanzelfsprekend is het wenselijk dat de krachttraining zodra dat weer kan hervat wordt. En omdat we vooral kansrijk zijn in de grote nummers (M4x, M8+, W4- en W4x) of ons daarin nog willen kwalificeren (M4-, W8+ en PR3 Mix4+) mag duidelijk zijn dat selecteren, voorbereiden en teamdynamiek in de grote nummers hoog op de verlanglijst staat.

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 vloten
- Roeibaan
- Krachttrainingsruimte en ergometerruimte
- Behandel- en spreekkamers medische en paramedische begeleiding
- Sportkeuken en kantine
- Verblijfsruimte (huiskamer), studieruimte en rustruimte

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

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

Voor de trainingen wordt 1 dames, 1 heren en 1 para kleedkamer beschikbaar gesteld. Per kleedkamer kunnen gelijktijdig maximaal 2 personen zich omkleden/douchen. Zeker onder koude en/of natte omstandigheden is hygiëne de basis onder de extra maatregelen. Omkleden en douchen is daarom toegestaan onder de stringente voorwaarde van social distancing en (relatieve) isolatie ("three-is-a-crowd").

Botenterreinen, loodsen en vloten

De botenterreinen (noord-midden-zuid) hebben een voldoende oppervlakte van $30 \times 120 = 3.600 \text{ m}^2$, 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.

Een loods is ca. $6 \times 50 = 300 \text{ m}^2$. Er wordt gewerkt met timeslots volgens rooster en verkeersregels voor pakken en opbergen van boten en riemen.

Er zijn uitgaande vloten en inkomende vloten. Zorg ervoor dat je zeker niet met méer dan 2 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.

Tweezonder (2-)

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

De afstand tijdens het roeien is ca. anderhalve meter. Er is sprake van een groter wordende afstand tussen de (hoofden van de) roeiers door de zijwaartse rotatie van de romp, met een minimale afstand van 1.40m, naar 1.60m.

Metrische gegevens over de afstand tussen de roeiers in een tweezonder: een roeiersplaats is 1.38-1.40m, beweegrance stoeltje in de boot 0.60m, beweegrance flexie romp 0-45 graden en buitenwaartse (!) rotatie romp is 0-30 graden.

Voorts wordt alleen geroeid in

- Vaste tweetallen.
- Met dezelfde boot en persoonlijke riemen.

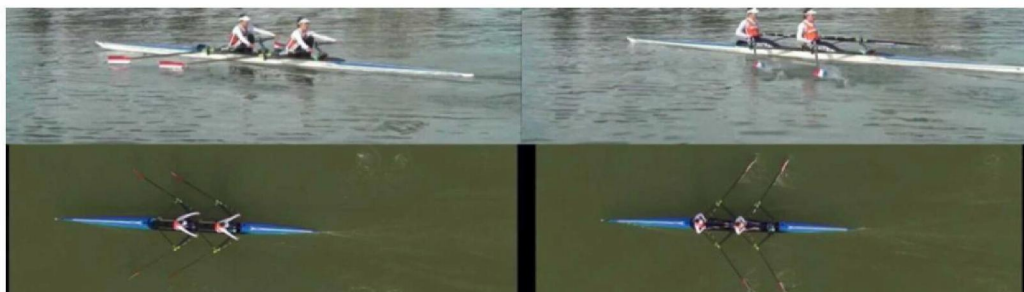
Voorwaarden hierbij

- Beide partners zijn niet besmet (na periode zelfquarantaine en monitoring sportarts).
- Er bestaat geen contact met COVID-positieve mensen.
- Wanneer de planning en periodisering daarom vraagt kan het nodig zijn om na een zelfquarantaine in een trainingskamp of als huisgenoten daartoe in (relatieve) isolatie te wonen en trainen.

Grote nummers¹

Dubbeltwee (2x)

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.



Er is sprake van een constant gelijkblijvende afstand van ca. 1.40 m.

Er gelden dezelfde regels en voorwaarden als voor de tweezonder.

Oppakken na de volgende verruiming.

Dubbelvier (4x), Vierzonder (4-), Viermet (4+) en de Achten (8+)

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. Er worden eerst deel-eenheden gevormd, die gradueel worden samengevoegd (2 -> 4 -> 8).

We kennen de volgende organisatorische eenheden (zie bijlage 3: namen en rugnummers):

- LM / LW scull / PR2 Mix2x, 2 tot 3 atleten, roeien in 1x, later ook in 2x;
- M boord II / W boord I / PR3 Mix4+, 6 atleten, roeien in 1x of 2-, later ook in 4- en wisselende opstellingen;
- M scull / W scull, 8 atleten, roeien in 1x, later ook in 2x, daarna ook 4x en in wisselende samenstellingen;
- M boord I / W boord II, 12 atleten (en stuur), roeien in 1x of 2-, later ook in 4-, daarna ook 8+ en in wisselende samenstellingen.
- Voor het TalentTeam (B-selectie) en C-selecties (waaronder Junioren, U23) gelden alsdan dezelfde principes.



Voor de sportieve ambitie is het cruciaal dat het roeien in grote nummers zo spoedig mogelijk weer opgepakt kan worden. Van de 10 WK-medailles werden er 2 behaald in de skiff 5.1.2e en

¹ Er zijn indicaties dat de ademhalingsdruppeltjes hierbij van boeg tot slag de hele boot kunnen bereiken (onderzoek TU/e en anderen), al beveelt het RIVM nader onderzoek aan. Het beschikbare onderzoek (zonder mensen) wordt niet direct overgenomen. De vraag is namelijk of dit ook echt een eventueel besmettingsrisico vormt.

5.1.2e

Reguliere tijdpaden in een ideale voorbereiding: Selectie: ca. 6-8 weken onafgebroken kunnen roeien in het betreffende nummer. Voorbereiding, wedstrijdperiode en piekperiode (incl. tapering) van goed naar topvorm in de gewenste opstelling: 15-16 weken.



Om deze monitoring – naast de dagelijkse monitoring door de arts – te verbeteren zijn we gaarne bereid om parallel de te ontwikkelen App (tbv. Bron- en contactonderzoek, zoals Minister de Jong aangaf op 22 april) te gebruiken en daarmee te testen. Wij kunnen en willen hier een voortrekkersrol vervullen.

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 loodsen.

Krachttrainingsruimte en ergometerruimte OTC

De krachttrainingsruimten hebben een oppervlakte van $7 \times 10 = 70 \text{ m}^2$ (platformen) en $5 \times 40 = 200 \text{ m}^2$. (krachttrainingsapparaten-deel en vrije ruimte). Voor deze ruimten gaan we uit van maximaal 4 (platformen), 4 (apparaten) en 6 personen in de overige ruimte.

De ergometerruimte heeft een oppervlak van $10 \times 20 = 200 \text{ m}^2$. Voor deze ruimte gaan we uit van maximaal 12 personen.

Behandel- en spreekkamers medische en paramedische begeleiding

De medische praktijk op het OTC is op afspraak geopend. Massage en fysiotherapie zijn alleen op medische indicatie van de bondsarts. Voor de behandelingen is er voor de arts, de fysiotherapeut en de masseur 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

CTO-activiteit; dwarsverbinding met protocol CTO-Amsterdam van Amsterdam Topsport

Kantine: $5 * 15 = 75 \text{ m}^2$. Max 12 personen.

Volgt. Vooralsnog is er geen maaltijdvoorziening of buffet op het OTC.

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), besprekkamer, studieruimte en rustruimte.

Verblijfsruimte – max. 6 personen (ca. 75 m²), bespreek- en studieruimte beiden – max. 3 personen (ca. 15 m²), de rustruimte (slaapruimte) is tot nader order gesloten.

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 aanvullende afspraken: UIT TE WERKEN
ism en door Okeanos, ARB/verenigingen, etc.

- Maximum aantal personen
- Tijdsblokken
- Toezichthouder

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	5.1.2e	5.1.2e	Medewerkers	C-I
Algemene ruimtes*		5.1.2e	MT	
Keuken		"	5.1.2e hulp.	TA
Kantine		"	Coaches, TM	TA
Verblijfsruimte sporters		"	Coaches, TM.	
Studieruimte/Slaapkamer		"	idem	
Medische ruimtes		"	idem	
Meetruimte/laadruimte		"	idem	
Ergo- en Krachtruimtes		"	idem	
Kleedkamers		"	idem	
Botenloods		"	Idem	GA
Roeibaan / (Kleedkamer C)		"	5.1.2e	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.

5.1.2e

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:

5.1.2e

5.1.2e

Corona Contactpersoon: 5.1.2e 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.

Was de handen tenminste 15 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.
- 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 sportkleren.
- **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.
- 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 ventilatieroosters altijd iets open of zet het raam op een kier.

Toiletgebruik/ reinigen 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.

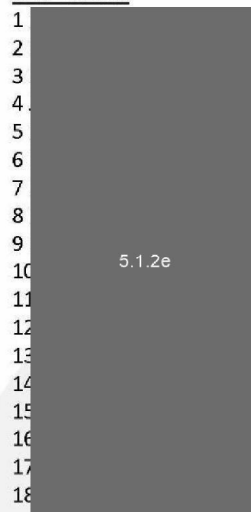
Bijlage 3a. Atleten en begeleiding in fulltime centraal programma

Per 23 april 2020

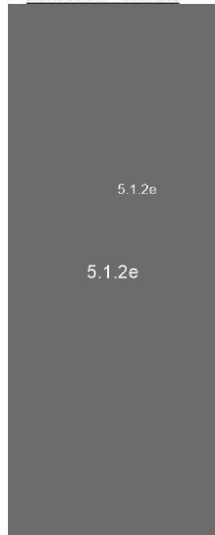
Mannen Scull (M4x/M2x/M1x) 5.1.2e	Vrouwen licht (LW2x) 5.1.2e
Mannen Boord 1 (M8+/M2-) 5.1.2e	Vrouwen Boord 2 (W8+ /W2-) 5.1.2e 5.1.2e 5.1.2e
Mannen Boord 2 (M4-/M2-) 5.1.2e	TalentTeamNL 5.1.2e
ParaRowing (PR2 Mix2x en PR3 Mx4+) 5.1.2e	Gast 5.1.2e
Vrouwen Scull (W4x/W2x/W1x) 5.1.2e	(Para)Medische staf 5.1.2e
Vrouwen Boord 1 (W4-/W2-) 5.1.2e	Specialisten 5.1.2e
	Keuken 5.1.2e
	Management 5.1.2e

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

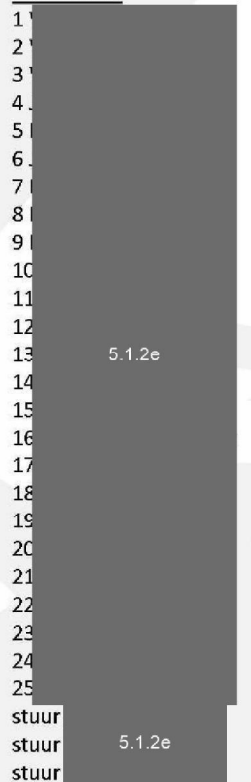

Hunze
Die Leythe
Amstel
Amstel
Willem III
Willem III
Willem III
Hunze
Hunze
Die Leythe
De Hoop
Tromp

U23 - dames


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18

Junioren - heren


Willem III
Willem III
Willem III
Het Spaarne
De Hunze
De Hunze
Willem III
Willem III
Die Leythe
Die Leythe
Die Leythe
Die Leythe
De Maas
De Maas
De Hunze
Het Spaarne
RIC
Willem III
Neptunus

U23 - heren


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25

Skoll
Spaarne / Nereus
Laga
Skoll
Jason
Skoll
Laga
Triton
Laga
Skoll
Theta
Okeanos
Vidar
Gyas
Aegir
Laga
Nereus
Nereus
Nereus
Triton
Proteus
Proteus
Skoll
Die Leythe
Triton
Njord
Laga
Proteus

Bijlage 4. Planning en periodisering

Rooster, week 18 – 21 : 28 april – 3 mei, 4 mei – 10 mei, 11 mei – 17 mei, en t/m 20 mei.

Groep	Atleten	Kleedkamer ¹	Roeien #1 ²	Roeien #2 ²	KT dag	KT tijd
M scull	8	M boven	08:00-11:00	13:00-16:00	di / za	09:00-11:00
M boord I	10	Pampus	Pampus	Pampus	di / za	11:00-13:00 ³
M boord II	6	M boven	08:00-11:00	13:00-16:00	di / za	13:00-15:00
PR2 - PR3	8	M/W boven	08:00-11:00	13:00-16:00	wo / za	15:00-17:00
W scull	8	W boven	09:00-12:00	14:00-17:00	ma / do	09:00-11:00
W licht	3	W boven	09:00-12:00	14:00-17:00	ma / do	11:00-13:00
W boord I	6	W boven	09:00-12:00	14:00-17:00	ma / do	13:00-15:00
W boord II	12	W beneden	09:00-12:00	14:00-17:00	ma / do	15:00-17:00 ⁴

¹ Slechts twee personen gelijktijdig in kleedkamer. Omkleden en douchen bij voorkeur thuis.

² Slechts één ploeg gelijktijdig in loods. Respecteer de afgesproken afstand tijdens het wachten.

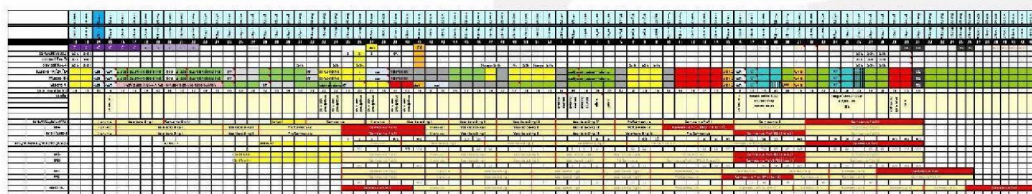
³ Zowel bij aankomst als vertrek slechts één boot aan iedere kant per vlot.

⁴ 2 personen bij groep M boord II.

⁴ 4 personen bij groep W licht.

MACRO, week 42 – week 34/2021 (data OS en PS)

Volgt.



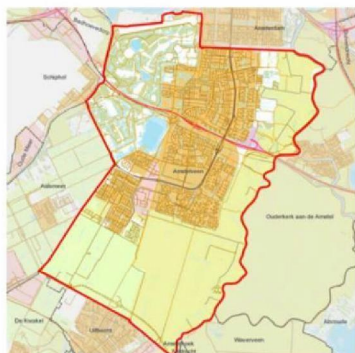
Planning en periodisering ANRT – dames 2020 -2021

Planning 2020 - 2021

Versie 20200423

Week	2021 OS		2021 OKT		2020 nieuw		2020 origineel	
1	10-01		10-01		05-01		05-01	
2	17-01	13/1-3/2 Sierra	17-01		12-01		12-01	
3	24-01		24-01	16-30/1 Sevilla	19-01	15/1-5/2 Sierra	19-01	15/1-5/2 Sierra
4	31-01		31-01		26-01	19/1-2/2 Sevilla (8+/2-)	26-01	19/1-2/2 Sevilla (8+/2-)
5	07-02		07-02		02-02		02-02	
6	14-02		14-02		09-02		09-02	
7	21-02	13-27/2 Sevilla	21-02	13-27/2 Sevilla	16-02		16-02	
8	28-02		28-02		23-02	17/2-02/3 Sevilla	23-02	17/2-02/3 Sevilla
9	07-03		07-03		01-03	(niet 8+/2-)	01-03	(niet 8+/2-)
10	14-03		14-03		08-03		08-03	
11	21-03		21-03		15-03		15-03	H44
12	28-03	Pusiano - 10 nachten	28-03	Pusiano - 10 nachten	22-03		22-03	Head
13	04-04		04-04		29-03		29-03	
14	11-04	WC	11-04	WC	05-04		05-04	29/3-08/4 Pusiano
15	18-04		18-04		12-04		12-04	08-12/4 WC Sabaudia
16	25-04		25-04		19-04		19-04	NK Klein
17	02-05	WC	02-05		26-04		26-04	
18	09-05	Pusiano - 10 nachten	09-05	Pusiano - 10 nachten	03-05		03-05	29/4-03/5 WC Varese
19	16-05		16-05		10-05	1-1	10-05	
20	23-05	WC	23-05	FOQR	17-05	1-2	17-05	09-15(20)/5 Pusiano
21	30-05		30-05		24-05	1-3	24-05	15-20(20-24)/5 Luzern
22	06-06	Pusiano - 14 nachten	06-06	Pusiano - 14 nachten	31-05	1-4	31-05	
23	13-06		13-06		07-06	1-5	07-06	09-07/6 EK Poznan
24	20-06		20-06		14-06	1-6	14-06	07-20(18-21)/6 Pusiano
25	27-06		27-06		21-06	2-1	21-06	
26	04-07	Pusiano - 10 nachten	04-07	Pusiano - 10 nachten	28-06	2-2	28-06	
27	11-07		11-07		05-07	2-3	05-07	28/6(12)-12/7 Pusiano
28	18-07	13/7 vertrek Tokyo	18-07	15/7 vertrek Tokyo	12-07	2-4	12-07	
29	25-07	OS Tokyo (23-31/7)	25-07	OS Tokyo (23-31/7)	19-07	2-5	19-07	14(16)/7 vertrek Tokyo
30	01-08		01-08		26-07	2-6	26-07	05 Tokyo (24/7-1/8)
31	08-08		08-08		02-08	Cross Training	02-08	
32	15-08		15-08		09-08	Cross Training	09-08	
33	22-08		22-08		16-08	3-1	16-08	
34	29-08		29-08		23-08	3-2	23-08	WK Bled (16-23/8)
35	05-09	EU23 Kruszwica	05-09	EU23 Kruszwica	30-08	3-3	30-08	
36	12-09		12-09		06-09	3-4	06-09	
37	19-09		19-09		13-09	3-5	13-09	
38	26-09		26-09		20-09	3-6	20-09	
39	03-10	WK Shanghai (26-3/10)	03-10	WK Shanghai (26-3/10)	27-09	4-1	27-09	
40	10-10		10-10		04-10	4-2 Pusiano 10 n	04-10	
41	17-10		17-10		11-10	EK	11-10	
42	24-10		24-10		18-10	Transitie	18-10	
43	31-10		31-10		25-10	Transitie	25-10	
44	07-11		07-11		01-11	Transitie	01-11	
45	14-11		14-11		08-11	1	08-11	
46	21-11		21-11		15-11	2-9-23/11 Sierra	15-11	
47	28-11		28-11		22-11	3	22-11	
48	05-12		05-12		29-11	4	29-11	
49	12-12		12-12		06-12	5	06-12	
50	19-12		19-12		13-12	6	13-12	
51	26-12		26-12		20-12		20-12	
52	02-01		02-01		27-12		27-12	
53/1	09-01		09-01		03-01		03-01	

Achtergrond en impressie



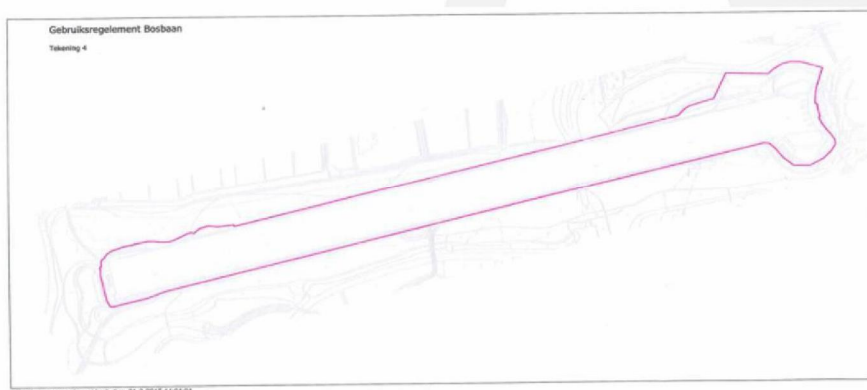
Het Amsterdamse Bos valt onder de Algemene plaatselijke verordening van de gemeente Amstelveen (v. 22-10-2019). Daarbij wordt het Bos aangemerkt als “Weg” en de Bosbaan als “Openbaar water”. In H6 Art 6.2 lid 1b. zijn, onder andere, de ambtenaren van het Amsterdamse Bos van de Boswachterij van de gemeente 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 Kennermerland, 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).

FOTOBIJLAGE OTC ROEIEN "DE BOSBAAN"

