

# Corona Protocol UKC

Versie 5.0 11 september 2020

Indien je gebruik maakt van het UKC terrein, het UKC gebouw of de UKC faciliteiten verwachten we van je dat je het Corona Protocol UKC kent en opvolgt.

## Algemene veiligheid- en hygiëneregels

- Was vaak je handen, in ieder geval voor en na het sporten
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
- Gebruik papieren zakdoekjes om je neus te snuiten en gooi deze daarna weg
- Schudt geen handen
- Houd binnen en buiten 1,5 meter afstand van anderen zolang je niet aan het sporten bent.
- Blijf thuis bij verkoudheidsklachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest of verhoging tot 38 graden Celcius
- Heb je ook koorts en/of ben je benauwd? Dan blijven ook huisgenoten thuis. Als je 24 uur geen klachten hebt, mag je weer naar buiten

## Als je gaat kanoën:

- Algemeen
  - Vermijd drukte en geef elkaar de ruimte: ga weg als het te druk wordt en kom niet naar de club als andere activiteiten opstarten ([zie agenda](#))
  - Tijdens trainingen is de corona coördinator het aanspreekpunt over Coronazaken.
  - **Het gebruik van clubmateriaal is toegestaan. De vetgedrukte aanwijzingen hebben betrekking op het gebruik van clubmateriaal.**
- Thuis
  - Trek thuis al zoveel mogelijk je kanokleding aan.
  - Verkleed je na de training waar mogelijk weer thuis.
  - Was voor en na je komst thuis je handen met zeep.
- Bij aankomst op de club / voor het kanoën
  - Desinfecteer je handen. In de hal en in de stalling is desinfectiemateriaal aanwezig. Tijdens activiteiten wordt dit buiten gezet.
  - Pak vervolgens direct de materialen die je nodig hebt.
  - **Pak droge clubkleding (wetsuits, zwemvest, anorak) om te voorkomen dat je kleding gebruikt die recent al is gebruikt.**
  - **Reinig de steel van de clubpeddel en de kuiprand van clubkano.**
  - Help elkaar met lange boten maar houd wel steeds 1,5 meter afstand.
  - Maak je kano zoveel mogelijk in je eentje gereed. Doe dat buiten, uit de loop. Bij voorkeur op het gras.
- Na het kanoën:
  - Houd rekening met de maximale capaciteit van stalling en kleedruimte: ga in kleine groepjes (dus na een training niet allemaal tegelijk) van het water af.
  - **Spoel je wetsuit, zwemvest, anorak, helm en spatzeil van de club uit in de plas voordat je deze op de juiste plek terug hangt in de stalling.**
  - Verkleed je zoveel mogelijk buiten of thuis ivm beperkte capaciteit kleedkamers.

### **Als je gebruik maakt van het clubhuis:**

- Respecteer het maximale aantal personen per ruimte:
  - Stalling: 2
  - Keuken: 1
  - Kleedkamers: 3 (inclusief douche)
  - Per kleedkamer is er één douche beschikbaar
- Maak na gebruik van het toilet het toilet direct schoon volgens het stappenplan dat op het toilet hangt.
- Maak na gebruik van de keuken alles wat je hebt aangeraakt schoon.
- Haal na gebruik een doekje over de oppervlakken in keuken en kantine.
- De kantine is geen verblijfplaats. De kantine is alleen in gebruik om doorheen te lopen naar de keuken of naar het balkon.
- De kantine kan gebruikt worden voor kleine bijeenkomsten (examen, commissievergadering) waarbij de deelnemers vooraf bekend zijn. In dat geval zijn andere leden niet welkom in de kantine, keuken en balkon en hangt er een bordje 'geen toegang' op de deur van de kantine. Deelnemers aan deze bijeenkomst blijven op hun stoel met in achtneming van de anderhalve meter afstand regel en lopen niet door elkaar.

### **Specifiek voor trainers / instructeurs / begeleiders**

1. Zorg voor zoveel mogelijk vaste les-/trainingsgroepen en zorg dat deze elkaar niet kruisen.
2. Geforceerd stemgebruik langs het water, zoals schreeuwen, is niet toegestaan.

### **Specifiek voor Jeugd**

Dit protocol heeft tot doel om het kanovaren voor jeugd (t/m 12 jaar) en jongeren (13 tot en met 18 jaar) mogelijk te maken en veilig voor alle kinderen en de volwassen instructeur en begeleiders.

We spreken het volgende af:

1. Alle kinderen trekken hun kanokleren vooraf thuis aan en kleden zich ook weer thuis om. Kinderen die kleding van de club willen gebruiken, kunnen de eerste les deze kleding passen in de stalling en nemen deze mee naar huis voor een volgende les. Vanzelfsprekend zullen we het clubgebouw openen wanneer dat nodig is bij calamiteiten (bijv. onderkoeling).
2. Iedereen wast zijn/haar handen voordat materiaal wordt aangepakt. Er is desinfecterende zeep en/of doekjes aanwezig. Doekjes worden gelijk weggegooid.
3. De trainer en begeleiders hebben vooraf materiaal klaargelegd op het grasveld: boten, peddels en zwemvesten. We varen de komende tijd nog even zonder spatzeil. Indien dat nodig is kan er eventueel ander materiaal worden gebruikt. Kinderen gaan niet zelf de stalling in, maar doen dit altijd onder begeleiding van de trainer of een begeleider.
4. Het afstellen van materiaal (voetensteun) zal lastiger zijn dan normaal. Blijf rekening houden met de 1,5 m afstand tot de volwassenen die assisteert.
5. In- en uitstappen gaat op de gebruikelijke wijze en je mag elkaar helpen met tillen.
6. Na de les leggen de kinderen het materiaal weer op het gras en spoelen boot en peddel met water en spons of doek af. Zwemvest in z'n geheel meerdere keren in het water onderdompelen. Na het schoonmaken het materiaal niet meer met je handen aanraken. Trainer en begeleider leggen het materiaal in de stalling en wassen daarna weer hun handen.
7. Houd rekening met elkaar en ga weg als het te druk wordt.

# Samen met plezier varen!

## Zo doen we dat bij

1 juli 2020



Trek thuis al zoveel mogelijk je kanokleding aan. Verkleed je na de training waar mogelijk weer thuis. Was voor en na de training thuis je handen met zeep. De kleedkamers en douches zijn beperkt beschikbaar.



Desinfecteer je handen bij aankomst op het UKC terrein. In de stalling is desinfectiemateriaal aanwezig. Tijdens trainingen wordt dit buiten gezet.



Pak direct de materialen die je nodig hebt. Van clubmateriaal kan je de peddel en de kuiprand desinfecteren. Help elkaar met lange boten maar houd 1,5 meter afstand. Maximaal 2 personen tegelijkertijd in de stalling.



Maak je kano zoveel mogelijk in je eentje gereed. Doe dat buiten, uit de loop. Bij voorkeur op het gras. Raak de boot en/of ander materiaal van een ander niet onnodig aan.



Ga een voor een het water op en af. Houd 1,5 meter afstand tot elkaar binnen en buiten (uitzondering tijdens het sporten). Houd rekening met elkaar en geef elkaar de tijd en ruimte.



Na afloop spoel je club zwemvest en spatzeil uit in de plas. Ruim je kano materiaal op. In de stalling max 2 personen.



Blijf na het kanoën gerust nog even hangen, maar vermijd drukte. Keuken is beperkt beschikbaar, kantine is dicht. Houd rekening met elkaar en ga weg als het te druk wordt.



Tijdens trainingen is de Corona Coördinator aanspreekpunt op locatie.

#### Algemene veiligheid- en hygiëneregels

- Was vaak je handen, in ieder geval voor en na het sporten
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
- Gebruik papieren zakdoekjes om je neus te smiten en gooi dese daarna weg
- Schudt geen handen en houd 1,5 meter afstand van anderen, dit geldt zowel binnen als buiten, solange je niet aan het sporten bent.
- Blijf thuis bij verkoudheidsklachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest of verhoging tot 38 graden Celcius
- Heb je koorts en/of benauwd? Dan blijven ook je huisgenoten thuis. Als je 24 uur geen klachten hebt, mag je weer naar buiten