

# Regels bij de hervatting zeiltrainingen Zeilvereniging Muiderzand ingaande 11 mei 2020 conform de Covid-19 maatregelen van de overheid aangekondigd op 6 mei jl.



## Clubgebouw & Sportkantine Het Palaver

1. Ons gebouw, kantine Het Palaver en onze kleedkamers blijven tot 1 juni gesloten;
2. Met ingang van 1 juni zal er, met inachtneming van de 1,5 meter afstand regel, een uitgiftebalie van de kantine worden geopend voor het gebruik van dranken en snacks op het terras en strand;
3. Het gebruik van het toilet in het clubgebouw wordt toegestaan voor één persoon tegelijk. Hier wordt scherp toezicht op gedaan. De toiletten en douches op de haven blijven tot 1 juli 2020 gesloten;
4. De picknicktafels op het terras en het strand voor het gebouw zijn met een gepaste ruimte van minimaal 3 meter van elkaar geplaatst. Op de tafels is aangegeven waar je mag zitten;
5. Met ingang van 1 juli zal ook Het Palaver binnen, met bepaalde regels, weer open gaan. Dan zullen ook de douches en de toiletten van de haven weer open zijn.

## Kalender

6. Er is een aangepaste kalender gepubliceerd op de website gepubliceerd waarin wordt meegenomen dat gemiste trainings- en wedstrijdzeildagen worden ingehaald. Daarbij zijn vervallen wedstrijddagen ingevuld door trainingsdagen;
7. Hiermee zullen we uiteindelijk dit seizoen wel aan de oorspronkelijk geplande zeildagen komen;

## Trainen

8. Voel jij als zeiler of een gezinslid in je samenwonende familie zich niet 100%, blijf thuis!
9. De trainingen zijn voor in de Optimist en Laserklasse in twee leeftijdsgroepen met afwijkende regels:
  - A. zeilers met een leeftijd t/m 12 jaar oud. Deze groep hoeft onderling geen 1,5 meter afstand te houden. Maar moeten wel 1,5 meter afstand houden tot zeilers in het team die wel ouder dan 12 jaar zijn en natuurlijk de trainers;
  - B. zeilers met een leeftijd van 13 t/m 18 jaar oud. Deze groep moet de 1,5 meter afstand regel aanhouden, met elkaar en met de trainers. Let op! met ingang van 11 mei mogen ook zeilers van boven de 18 jaar weer met deze groep deelnemen;
10. Kom met zo min mogelijk mensen naar de haven, dus 1 ouder/begeleider voor halen/brengen, geen broertjes, zusjes, vriendjes en honden;
11. Boten op het strand, ruimte maximaal gebruiken. Boten minimaal 2,5 tot 3 meter van elkaar opstellen;
12. Zeilers tuigen hun eigen boot op. In tegenstelling tot normaal mogen de zeilers elkaar niet meer helpen bij het optuigen. Uitzondering hierop zijn de zeilers t/m 12 jaar oud;
13. Bij contact met de trainer zowel op de wal als op het water minimaal de 1,5 meter afstand aangehouden. Op het water betekent dit dat je uitsluitend individueel bij de trainer aan de RIB kan komen als deze daar specifiek om vraagt.

## Trainingstijden

14. Om elkaar zo min mogelijk in de weg te zitten zal de Optimist training van 10:00 - 16:00 uur zijn met een lunchperiode van 12:30 t/m 13:15 uur.  
De Laser training is van 11:00 - 17:00 uur met een lunchperiode van 13:30 t/m 14:15;
15. Ga niet teveel rondlopen: blijf bij je boot of tafel of zoek een geschikte plek op het strand;

## Trainingsinfo, Voor- en nabesprekingen

16. Wordt voor- en achteraf via de SportVid applicatie online voor uiterlijk vrijdagmiddag 18:00 uur gecommuniceerd..

## Warming-up

17. Op het strand met minimaal 1,5 meter afstand;
18. Trainer gebruikt box met microfoon voor instructies.

## Lunch

19. Lunch Optimist: 1,5 meter regel handhaven met niet meer dan 4 personen t/m 12 jaar aan één tafel of blijf bij je boot of zoek een plekje op het strand;
20. Lunch Laser: 1,5 meter regel handhaven met niet meer dan 2 personen ouder dan 12 jaar diagonaal aan één tafel of blijf bij je boot;