



Undgå smittespredning med Covid-19

Ry Roklub følger Sundhedsstyrelsens anvisninger under corona krisen samt de deraf følgende anbefalinger fra **DIF, DKF og DFFR**. Bestyrelsen har ansvar for at fastlægge retningslinjer for, hvordan klubben på forsvarlig vis kan gennemføre aktiviteter efter de nye anbefalinger gældende fra den 8. oktober, 2020.

Disse anvisninger og retningslinjer gælder indtil videre indtil standerhejsning i 2021.

Bestyrelsen følger løbende Sundhedsstyrelsens retningslinjer, hvor de aktuelle er gældende indtil 30. oktober. Såfremt der kommer væsentlige ændringer herefter, opdateres Ry Roklubs retningslinjer tilsvarende.

De generelle anbefalinger er:

- Er man syg eller har de mindste symptomer på sygdom, skal man blive hjemme
- Har man været syg, skal man følge myndighedernes råd om testning, samt hvornår man kan komme i klubben igen
- Vi skal være særligt opmærksomme på vores ældre og sårbare medlemmer – passe på os selv og andre
- At overholde myndighedernes anbefalinger om social distance, hygiejne samt hoste/nyse etik
- At kropskontakt er sporadisk, særligt ansigt-til-ansigt-kontakt, samt i kortest mulig tid
- Man forsamles ikke i grupper på 50 eller derover i henhold til myndighedernes påbud
- Er man i tvivl, så vælg altid den mest forsigtige løsning. Enhver har eget ansvar for at begrænse muligheden for smittespredning
- At der ikke arrangeres aktiviteter indendørs, hvor en afstand på 1 meter ikke kan overholdes

Organisering i Ry Roklub:

Roning og grupperinger

- Generelt er retningslinjerne fra DIF, at man – hvis muligt – holder 2 meters afstand ved aktiviteter i bevægelse eller ved fysisk anstrengelse
- Medlemmer, som træner/ror flere i en båd, anbefales at undgå for mange forskellige romakkere, og man dermed ikke ror med for mange forskellige

Bådtyper, som der må ros i

- Alle bådtyper, så længe de generelle sundhedsmæssige retningslinjer overholdes og andelen af træningstid med kropskontakt begrænses

Ungdomsroning

- Der er af URO-teamet udarbejdet særlige træningsaktiviteter for ungdomsroerne, som for de flestes vedkommende træner sammen om mandagen
- De overordnede regler gælder også for ungdomsroerne

Omklædningsrum og toiletter

- Omklædningsrum, bedefaciliteter og toiletter kan alle bruges under forudsætning af, at hver bruger rengør kontaktflader efter sig med sprit eller sæbevand
- Ovenstående er særligt nødvendigt for at kunne overholde myndighedernes krav om rengøring minimum en gang dagligt
- Der må maksimalt opholde sig 5 personer i baderummene samtidigt. Dette for at overholde kravet om, at der skal være 4 m² gulvareal pr. person samt 2 meters afstand mellem hver person i baderummene. Hermed kan også kun 2 personer stå under bruserne samtidigt
- Saunaerne kan ikke bruges

Klublokale og køkken

- Der gives adgang til at anvende vores klublokale under forudsætning af, at der kan være minimum 1 meter imellem deltagerne, og der er tale om stillesiddende aktiviteter
- Indendørs arrangerede aktiviteter så som fællesspisning, klubaftener o.lign. er aflyst indtil tidligst 30. oktober jf. anbefalingerne fra DIF
- Der må maksimum opholde sig 25 personer på samme tid i klublokalet
- Der må maksimum opholde sig 3 personer på samme tid i køkkenet
- Brugere er ansvarlige for, at kontaktflader aftørres med håndsprit eller sæbevand

Motionsfaciliteter indendørs

- Udstyr og afstand
 - Der skal være minimum 4 m² gulvareal per person samt 2 meters afstand til øvrige træningsstationer og øvrige personer, som træner
 - Alle ro ergometre skal vende samme vej
 - Motionsrumsudvalget mærker det træningsudstyr, som ikke må anvendes i denne periode med "minestrimler"
 - Til træning medbringes egen måtte, bold og elastikker
 - Ungdomsroerne anvender klubbens måtter hver mandag. Efter træning rengøres måtterne med sæbe eller sprit og opbevares i aflåst lokale
 - Hver bruger skal rengøre alle kontaktflader med sprit før og efter træning
- Lokaler
 - Ekstra motionsrum indrettes (ved flytning af både) i bagerste bådhal med plads til ergo-metre samt træning på gulv
 - Der må maksimum opholde sig 3 personer, som træner samtidigt i det bagerste motionsrum med spejlene
 - Der må maksimum opholde sig 3 personer, som træner samtidigt i det forreste motionsrum ved PC
 - Efter brug luftes der godt ud

Rengøring af udstyr

- Det anbefales, at alle så vidt muligt anvender eget udstyr – veste, overtræk, pagajer
- Inrigger- og scullerroeere kan i denne periode efter aftale med inriggerudvalget råde over egen klubredningsvest, som tages med hjem
- Øvrige klubredningsveste skal vaskes med sæbevand efter brug
- Både, pagajer, årer vaskes med sæbevand efter brug. Det anbefales at bruge opvaskemiddel, som er fedtopløselig

- Når polokajakker kun anvendes en gang om ugen, kan man nøjes med at rengøre polokajakker og pagajer med vand. Visirer skal rengøres med sprit eller sæbe.

Klubben betaler for rengøring, og vi har aftalt, at der vil være særlig fokus på rengøring af de flader og håndtag, hvor vi bevæger os mest.

Vedr. praktiske spørgsmål, så som mangler på rengøringsmidler og sprit, venligst kontakt kasserer Finn Madsen.

Smittet med corona:

Bliver et medlem konstateret smittet med covid-19, bedes man venligst kontakte formand Susanne Dixen hurtigst muligt. Der vil blive skabt et overblik over situationen, herunder hvor tæt den smittede har været på andre klubmedlemmer – hvornår og hvor længe. Karantæne afhænger af, om der er tale om nære kontakter eller ej.

Når bestyrelsen har fået overblik over situationen, vil vi bestræbe os på at kommunikere åbent, ærligt og hurtigt. Vi nævner kun navne på medlemmer med positivt testresultat, såfremt der er givet tilsagn dertil. Alle sandsynlige nære kontakter kontaktes direkte.

Bestyrelsen
Ry Roklub

Ændringslog:

22.04.2020	Susanne Dixen	Fase 1 af genåbningen efter anbefalinger fra DIF/DGI samt DKF/DFR
16.05.2020	Susanne Dixen	Fase 2 af genåbningen efter nye anbefalinger fra DIF udsendt 13.05.2020
18.05.2020	Susanne Dixen	Bestyrelsen har opdateret retningslinjerne for grupperinger efter anbefalinger fra DFfR
17.06.2020	Susanne Dixen	Opdatering efter nyeste anbefalinger fra DKF og DFfR udarbejdet i dagene efter 8. juni
08.10.2020	Susanne Dixen	Opdatering af retningslinjerne på basis af regeringens seneste udmelding samt anbefalinger fra DIF samt oplæg fra motionsrumsudvalget samt URO-udvalget. Denne gang med særligt fokus på indendørs aktiviteter i den kommende vintersæson