

## Praktisk i Rodskov Havkajak

- Alt vaskes jo ved bådelaugget, der er indkøbt 2 spande og autovaske børster samt opvaskemiddel. Det står i skur med pagajer.
- Medbring selv håndsprit og klude hvis du vil spritte af frem for at vaske.
- Brug evt. handsker ved flytning efter vask både til kajakskur og containere.
- Husk Corona smitten vil være inaktiv efter ca. 48 timer væk fra mennesker – så check evt. hvornår den kajak du vil bruge, sidst har været ude – måske er der en der ligner der samler støv.

## DGI's anbefalinger til kano, kajak, SUP eller tilsvarende vandaktiviteter **(det med rødt er de bedste forslag)**

- Respekter og efterlev anvisninger fra din forening.
- **Undgå fysisk kontakt med andre medlemmer og hold afstand undervejs i din aktivitet.**
- Lav aftale om timeslots á cirka tre timer per rotur, hvor folk, der har lyst til en rotur, kan byde ind.
- Kom omklædt til din aktivitet og lige til tiden – der er ingen bad og omklædning i foreningens klublokaler.
- **Brug for så vidt muligt eget udstyr.**
- **Brug handsker, når du bruger og rører ved fællesudstyr.**
- **Alt fællesudstyr, dvs. pagajer, spraydeck, redningsveste og cockpitkant/siddeplads skal afvaskes.**
- Tag dit eget håndklæde med til at tørre kajakken og andet udstyr af med.
- Efterlad ikke noget som helst, du har medbragt hjemmefra.
- Der må højst være 10 personer samtidigt på klubbens område, så tæl til 10 og vent til andre medlemmer har forladt grunden.
- Har du brug for forplejning, så tag dit eget med.
- Du skal være friroet og ro ikke længere fra land, end du kan svømme ind.
- **Du skal kunne lave selvredning.**
- Arrangementer som standerhejsning, "hyg-ind" eller lignende bør fortsat aflyses.
- Er der retningslinjer fra kommunen angående brug af steder, skal de respekteres.
- **Følg myndigheders anbefalinger om COVID19 og brug din sunde fornuft.**

- Bliver der behov for redninger, kan følgende redninger fra Trænerguiden anbefales (guide og video): [Stævnredning/T-redning](#) og [cowboyredning](#). (Cowboyredningen her er hvad vi kalder stormredning)

Specielt er det vigtigt at vores fællesudstyr bliver rengjort – dette kræver en indsats fra alle:

- Rengøring af både og materiel, for eksempel pagaj, redningsvest, og hvad der er rørt ved, skal ske ved vask med vand og sæbe.
- Tag gerne din egen håndsprit med, da det ikke altid er muligt at vaske hænder med vand og sæbe.

### Overhold generelle krav og anbefalinger

For DGI og DIF er det helt afgørende, at de generelle krav og anbefalinger fra sundhedsmyndighederne overholdes. Det indebærer blandt andet:

- At man ikke må samles flere end 10 personer.
- At man skal holde en afstand på 2 meter til andre personer.
- At man er særlig opmærksom på håndhygiejne – brug håndsprit, hvis der ikke er mulighed for at vaske hænder med vand og sæbe.
- At host eller nys sker i albuen eller i et papirlommetørklæde.
- At man skal holde sig hjemme, hvis man har symptomer som for eksempel feber, hoste, muskelømhed – og gå straks hjem selv ved milde symptomer.
- Vær opmærksom på de særlige risikogrupper som defineret af Sundhedsstyrelsen.
- Hvis der i forbindelse med træning og brug af faciliteter benyttes rekvisitter, anbefales det, at der så vidt muligt benyttes personlige rekvisitter. Hvis dette ikke er muligt, skal der være særskiit opmærksomhed på rengøring af fælles kontaktflader, hver gang en person afslutter brugen af en rekvisit.
- Det forudsættes, at klubhuse og fælles omklædnings- og badefaciliteter stadig ikke er tilgængelige.

Hvis man som forening vælger af afholde udendørs idrætsaktiviteter, så anbefaler DGI og DIF desuden, at man er opmærksom på:

- At udendørsaktiviteten bør foregå i mindre grupper.
- Der skal være adgang til det sted eller anlæg, hvor udendørsaktiviteten foregår. Kommunerne kan have særlige restriktioner, som skal respekteres.
- Man hænger [plakaten](#) med Sundhedsstyrelsens anbefalinger op på idrætsfaciliteten.