

Forholdsregler ved brug af klubben

Opdateret d. 9/6 - Gældende fra. D. 9/6 til mindst d. 8/7.

Generelle forholdsregler:

- Er man syg, eller har de mindste symptomer på sygdom, skal man blive hjemme.
- Hvis man har været syg, skal man følge myndighedernes råd for, hvornår man kan komme i klubben igen.
- Ældre og eller sårbare medlemmer skal vi være særlige opmærksomme på og passe på. Derfor opfordres alle roere til selv at vurdere, hvordan man kan passe på sig selv og andre.
- Overhold anbefalinger for social distance, hygiejne og hoste-/nyse-etik.
- Medlemmerne må klæde om og bade i klubben hvis de spritter af efter dem (**max 4 personer af gangen**).
- Vær opmærksom på alle berøringspunkter i bådhallen, dørhåndtag, keyboard for udskrivning af både mv. Afsprit berøringsflader før/efter tur.
- Ved brug af toilet i klubben sprittes af på sæde, håndvask og dørhåndtag efter brug. Der anvendes papir til aftørring.
- Hav evt. selv håndsprit med (klubben har dog noget).
- Der må **max være 50 personer i klublokalet** med afstand, og der skal gøres rent/afsprittes efter brug.

Forholdsregler ved udendørsaktivitet:

- Man bør undgå for mange forskellige ropartnere. Man bør anvende forskudt træningstid.
- Der må kun være få personer i bådhallen og på bådebroen på samme tid.
- Man bør møde op omklædt og bade hjemme for at undgå smittespredning.
- Man holder afstand til hinanden i henhold til myndighedernes påbud.
- Man forsamles ikke i grupper på 50 eller derover i henhold til myndighedernes påbud.
- DFfR fraråder indtil videre længere roture, hvor skift er nødvendigt. Alle roer beholder samme plads under hele turen.
- Anvendelse af klubredningsmidler skal ske med omtanke.
- Faste roere benytter personlige klubredningsveste, som opbevares i personens egen klubkasse i omklædningsrummet. Medlemmer som kun en gang imellem roer benytter de gule klubredningsveste som rengøres med sæbevand efter brug.
- Enhver har eget ansvar for at begrænse muligheden for smittespredning.

Hvad gør man efter roning?

- Der er adgang til afspritning eller/ og håndvask med sæbe i bådhallen i henhold til myndighedernes påbud.
- Hele båden samt årerne – og håndtaget i særdeleshed – skal afvaskes med sæbevand efter roturen. Brug IKKE brun sæbe eller håndsæbe. Brug opvaskemiddel som er fedtopløselig.
- DFfR's video for hygiejne skal følges. Link til videoen findes på klubbens hjemmeside.

Indendørs Roning er muligt

- Der kan trænes i små og faste grupperinger på **op til 10 personer**.
- Man bør prioritere faste ropartnere. Man bør anvende forskudt træningstid.
- Hold afstand på min. 2 m ved træning på roergometre.
- Roergometre vaskes med sæbe/sprittes grundigt af både før og efter brug. Både håndtag, sæde og panel.