

# Nyhedsbrev Juni 2020



Danmark lukkes heldigvis mere og mere op, efter at ha' været "Corona-lukket" og Kulturministeriet har udsendt opdaterede retningslinjer for genåbningen af forenings Danmark.

Der er derfor også kommet nye anbefalinger fra DFfR for brug af træningsrum, roning, brug af badefaciliteter og opholdsrum. Se evt. <https://roning.dk/nyheder/nyeste-anbefaling-til-klubberne-nu-med-mulighed-for-bad-og-kaffe>

Bestyrelsen har efterfølgende lavet nye lokale retningslinjer, som du kan læse nedenfor. Hvis du har nogen spørgsmål er du selvfølgelig velkommen til at kontakte et bestyrelsesmedlem.

Der er tale om en overgangssituation, hvor ekstra foranstaltninger skal implementeres ud over det normale, for at undgå at Covid19 blusser op igen.

Grundelementerne for forebyggelse af smittespredning, som alle bør efterleve, er i prioriteret rækkefølge:

- Isolation af personer med symptomer.
- Hygiejne med fokus på hoste etikette, håndhygiejne og kontaktpunkter.
- Kontaktreduktion med fokus på afstand, hyppighed, varighed og barrierer.

Alle skal tage ansvar for eget helbred. Man skal holde sig hjemme, hvis man har symptomer som feber, hoste, muskelømhed eller på anden måde føler sig sløj og straks gå hjem selv ved milde symptomer. Hvis man har været syg, skal man følge myndighedernes råd for hvornår man kan komme i klubben igen.

## Roning

Fremover vil der kun være 2 ro-hold: Morgen- og Aftenhold. De der har roet om morgenen fortsætter på morgenholdet og dem der har roet om aftenen fortsætter om aftenen. Hvis du ikke har været ude at ro må du selv vælge hvilket hold du vil på.

De 2 ro hold gælder også lørdag morgen, dvs. aften roerne desværre endnu ikke kan blande sig med morgenroerne selvom det kunne være hyggeligt 😊

Fra mandag d. 15.6 vil der igen være almindelig sammensætning af bådhold kl. 8 og kl. 18.30.

Brovagten sætter hold så flest mulig kan komme på vandet. Dvs. du kan bare møde op og så vil du komme på vandet.

I uge 25 og 26 vil det være bestyrelsen der har brovagten kl. 18.30. Om morgenen vil fordelingen foregå på van lig vis. Fra uge 27 vil rochefen lave en brovagsplan.

Hvis der er nogen der er mere tryk ved at ro med sit "gamle" hold må man forhøre sig om der er nogen der er interesserede i det.

*Bådene skal afvaskes som hidtil under Corona, se information i bådehallen.*

## Svømmeprøve

Hvis du vil ud af fjorden skal du have svømmeprøve, svømmeprøver for sæson 2019 gælder for resten af 2020 sæsonen.

Alle andre skal aflægge svømmeprøve hvis de vil ud af fjorden, se mere under arrangementer.



På tur til Marsmanden

## **Indendørstræning.**

Ergometer rum: Der skal være min. 2 meter mellem roerne og der må maks. være 7 pers. i rummet. Ergometre skal selvfølgelig som vanligt sprittes af efter brug.

Træningsrum: Der skal være min. 2 meter mellem dem der træner, kontaktflader skal selvfølgelig som sprittes af efter brug. Træningsmåtter er fjernet, du må tage din egen med. Der må maks. være 7 pers. i rummet.

## **Omklædning og bad**

Det er nu muligt at bade i klubben, vandet i rørene er skiftet, så der bør ikke være fare for legionella bakterier.

Der må maks. være 6 personer i omklædningsrummet og 2 i bruserummet. Kontaktflader skal afsprittes.

## **Opholdsrum og køkken**

Der må maks. være 35 personer i stuen og man bør holde 1 meters afstand.

I køkkenet må man maks. være 3 personer.

Kontaktflader afsprittes/afvaskes

Der vil fortsat være 3 ergometre i stuen som der må roes med på terrassen.

## **Toiletter**

Kontaktflader afsprittes.

**Aktivitetsskalendarer** som blev lavet på medlemsmødet d. 4.3 bliver ikke revideret og udgivet. Der bliver løbende orienteret om kommende arrangementer på info samt facebook.

## **Kommende arrangementer:**

Onsdag 17.6: Forsinket fødselsdag fejres, samtidig uddeles årer, jubilæums blomster m.m.

**Svømmeprøve:** Torsdag d. 25.6 kl. 19 omklædt og klar ved bassinkant i Holbæk Sportsbys svømmehal. Du skal selv købe armbånd for at komme ind. Du skal svømme 300 m hvis du vil ro uden for fjorden og 600 m hvis du vil ro i kajak både i og udenfor fjorden, herudover skal du tage en redningsvest på i vandet.

Hvis du ikke kan denne dag er der fra uge 27 mulighed for at tage svømmeprøven i fjorden, onsdage kl. 18..45.

Sankt Hans er desværre aflyst i klubben i år, men vi ses igen til næste år.

8 og 9. august: Rokursus, så hvis du kender nogen der er interesserede så skal de slå kryds her.

Henrik P. er ved at arrangere et mini rokursus for de nye medlemmer der endnu ikke har været på vandet, så de ikke skal vente til august.

Indvielse af bådhus bliver sandsynligvis i september.

