

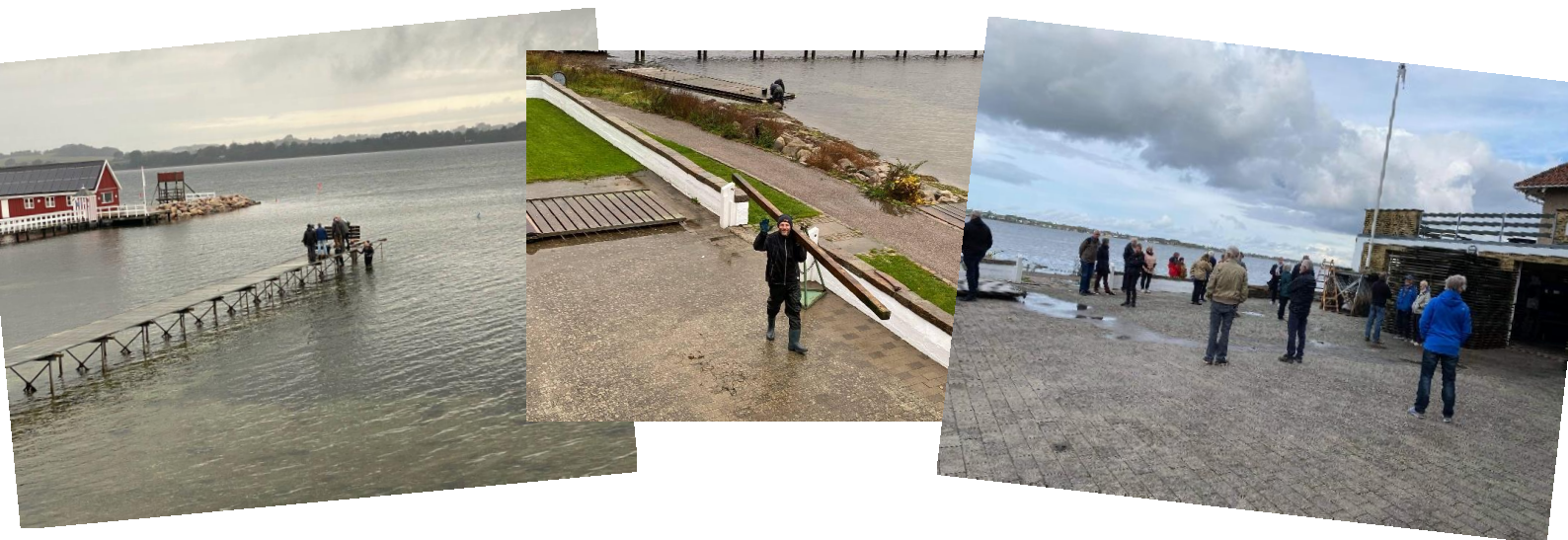


Så er ro-sæsonen slut - desværre blev det ikke som vanligt markeret med en hyggelig arbejdsdag hvor der plejer at være aktiviteter alle steder i klubben, masser af god mad og hyggeligt samvær.

Broen blev d. 24.10 taget op af "aften-roerne", det gik i rekordfart, vejret indbød da heller ikke til hygge, der kom mange byger, så det var temmelig vådt, både for dem der var i vandet og dem på land.

Indendørs blev der kigget på hjemmesiden, tjek den gerne op. Der blev også arbejdet på at få tavler op i ergometer rummet. På den ene kan man skrive sine ro-tider og mål ind, det er ok at gøre det anonymt, og det er *ikke* kun for dem der går til ro spinning.

De øvrige arbejdsopgaver som der plejer at blive ordnet på arbejdsdagen ses på en seddel på opslagstavlen og de er snart udført alle sammen, skønt med så mange aktive medlemmer ☺.



Standerstrygningen foregik i tørvej, formand Mette holdt tale og begivenheden blev live streamet på Facebook gruppen, hvor den stadig er tilgængelig. Undertegnede strøg standeren. Der var god tilslutning, det var jo heldigvis stadig muligt at samles 50 personer. Dermed var der lejlighed til at hilse på nogle af de ro kammerater vi ikke har set så meget til den sidste tid og heller ikke vil se så tit den næste tid.

De nyeste Corona regler sætter jo desværre grænser for hvor mange der fremover må samles. Nedenstående er delvis taget fra DIF og DGI s fælles retningslinjer

Forsamlingsforbud på 10 personer gælder voksne fra 22 år og derover. En evt. træner eller frivillig tæller med i det samlede antal, dette gælder foreløbig fire uger frem. Dette har indflydelse på morgentræningen, men husk man også kan træne på andre tidspunkter af dagen, obs. hold øje med hvornår ergometerrummet er optaget til rospinning.

Generelt brug håndsprit når du går ind i klubben og udfør god håndhygiejne. Der skal ske hyppig desinficering af berøringsflader som dørhåndtag, m.m.

De er ikke noget krav om at vi skal have **mundbind** på når vi går ind i klubben, da vi ikke er en offentlig institution, det gælder dog når man skal i Sportsbyen til svømmecenteret og på Absalonsskolen til yolley eller yoga.

Træningsrum

Yoga- og træningsmåtter er fjernet. Man må selv medbringe egne måtter.

Desinfektion mellem aktiviteter: Kontaktflader på redskaber og maskiner skal desinficeres mellem hver benyttelse.

Sociale aktiviteter

Frem til foreløbig den 2. januar 2021 bør alle sociale aktiviteter i forbindelse med idrætsaktiviteter aflyses. Dette gælder fx fester, fællesspisning, klubaftener mv., og anbefalingen omfatter både sociale aktiviteter før og efter idrætsaktiviteter, ligesom det også gælder for selvstændige arrangementer.

Vinteraktiviteter

Rospinning – vi kan max. være 7 personer i lokalet ad gangen inkl. instruktør. Der er lige nu hold mandag kl. 17, tirsdag kl.16.30 og kl. 19 (begynder), onsdag kl. 16.30 (begynder), torsdag kl. 17.30 og søndag kl.16.30. Det er 1 time hver gang.

Hvis du vil deltage i rospinning skal du booke en tid på rospinning booking:
<http://www.supersaas.dk/schedule/Holbaek-roklub/HR-Rospinning>

Undgå så vidt muligt at melde afbud, men da der kan ske uforudsete ting, er der nogen der af og til bliver nødt til dette, så selvom holdet er optaget, så skriv dig gerne på venteliste og tjek i løbet af dagen om der er kommet et "sidste øjeblik afbud" og om der er blevet plads til dig.

Se evt. vejledning om tilmelding: <https://holbaek-roklub.dk/wp-content/uploads/2014/10/Vejledning-i-reservation-at-rospinningstid-.pdf>

Volleyball - Mandage kl. 19.30 i Absalonsskolens gymnastiksal – Kontakt Henrik Hansen 4092 7686, hvis du har lyst til at prøve. Deltagelse af "aftenroere".

Yoga – Lige nu må der kun være 9 + instruktøren. Det betyder, at der laves to hold. Der arbejdes på at finde ud af mulighederne for at starte tidligere, men indtil andet melde ud bliver det:

19:30 - 20:30: hold 1. hvor de primære fokus er styrke (mange styrke stillinger og færre afspænding)

20:30 - 21:30 hold 2. hvor det primære fokus vil være afspænding (mange afspændings stillinger og færre styrke).

Tilmelding på

www.supersaas.dk/schedule/Holbaek-roklub/Yoga, se vejledning om tilmelding <https://holbaek-roklub.dk/wp-content/uploads/2014/10/Vejledning-i-reservation-at-rospinningstid-.pdf>

Svømmehallen – Lørdage kl. 16.30 – 17.30. Her skal bruges et blå armbånd, som du køber i klubben, depositum kr. 40,-. Armbånd fra sidste år opdateres automatisk af Sportsbyen. Skulle der være problemer henvender du dig i receptionen.

Husstands-medlemskab af Holbæk Roklub dækker ikke deltagelse i svømningen. Hvis man gerne vil svømme sammen med familien må man købe alm. armbånd i Sportsbyen til børn og/eller ægtefælle, som ikke er medlem af Holbæk Roklub. Vi har i år adgang til zone 1 og 2. Og hvis der er plads kan adgang til sauna aftales med livredderne. Adgang til øvrige bassiner kræver alm. rødt armbånd. Bemærk, at der er restriktioner mht. antal i omklædning, baderum og sauna.

Svømmecenteret gør opmærksom på at det er TRYGT at svømme i bassinerne, og at de seneste restriktioner med forsamlingsloft ikke har indvirkning på den offentlige adgang til svømmecenteret. Der skal som før nævnt bæres mundbind i sportscenteret indtil omklædningsrummet.

Lørdag d. 14.11

Bestyrelsen holder møde i klubhuset hele dagen, her kigger de bl.a. på regnskab og budget, evaluerer bestyrelsesarbejdet og beslutter evt. nye tiltag.

På bestyrelsens vegne

Anette Damsgaard Koch
Kasserer

