



**Ro-sæsonen er nu meget tæt på at starte.**

**Når broen er sat op på lørdag d. 27.3 og standeren er hejst er det muligt at tage sig en rotur på fjorden.**



Vi går mod lysere tider.....

**Som det ser ud lige nu må vi være 50 til udendørs organiseret sport, dvs. til morgen- og aftenroning.**

Man møder omklædt og tager hjem efter træning. Badet er lukket.

**Som i sidste sæson skal både, redningsveste m.v. sæbes og vaskes, når man kommer ind fra en ro-tur, læs vejledningen på opslagstavlen grundigt.**

Hvis der er nogen der vil ro på andre tidspunkter end morgen (kl. 8) og aften (kl. 18.30) er det helt ok, bare der er styrmænd nok.

Aftal det med dine rovenner eller lav et opslag på facebook/hold øje med opslag på facebook.

**HUSK på sikkerheden når du er på rotur:**

**Når der skal byttes pladser skal det ske på lavt vand og det anbefales at der er mindst 1 mobiltelefon i båden.**

**Nye retningslinjer for redningsveste**

Da vandet fortsat er forholdsvis koldt, har bestyrelsen bestemt at **alle** bruger redningsveste når de roer. Vi har netop fået flere af de gule "lette" redningsveste som en donation fra TRYGFONDEN, så der er nok til alle.

Reglen med at bruge redningsvest gælder indtil 1. maj, hvor vandtemperaturen er blevet højere.

Efter maj vil bestyrelsen gerne have feedback på jeres erfaringer.



**Dansk Forening for Rosport (DFfR) anbefaler foreløbig at alle sociale aktiviteter i forbindelse med idrætsaktiviteter bør aflyses. Dette gælder også sociale aktiviteter før og efter idrætsaktiviteten.**

Indendørs træning i romaskiner er ikke tilladt, men man må gerne, **hvis det er tørvejr**, tage romaskiner udenfor og træne, der vil stå 2 romaskiner i opholdsrummet som man kan trække ud på terrassen.

Træning i træningsrummet er desværre endnu ikke tilladt.

På grund af nuværende forsamlingsforbud udskydes **Generalforsamlingen** til vi må være flere samlet indendørs.

### **Standerhejsning lørdag d. 27.3 kl. 13.**

Vil blive streamet på Roklubbens Facebook gruppe. Hvis du ikke har mulighed for at se det kl. 13, kan du se det på et senere tidspunkt.

### **Rospinning**

Fortsætter på bådpladsen på onsdage og søndage kl. 16.30 -17.30, foreløbig i april måned, dog ikke søndage i påsken. Der er plads til 9 deltagere, her er der mulighed for at træne både for morgen og aftenroere, tilmelding via Supersass. <http://www.supersaas.dk/schedule/Holbaek-roklub/HR-Rospinning>

### **Roning på hverdage:**

**Morgenroning:** Alle dage, undtagen søndag, kl. 8, mød op senest 7.55, her sættes hold, så alle får mulighed for at komme på vandet, her roes typisk lidt kortere ture.

**Aftenroning:** Mandag, tirsdag, onsdag og torsdag kl. 18.30, mød op senest kl. 18.25, der sættes hold efter hvor langt man vil ro. Der er også plads til roere der ikke er så erfarne og gerne vil ro kortere ture.

Brovagten kl.18.30 er klar efter påske, dvs. d. 6.4, men indtil denne dag vil bestyrelsen opfordre til at man møder op på ovenstående tidspunkter.

**Da det ikke er muligt at afholde svømmeprøve på nuværende tidspunkt vil din svømmeprøve fra vintersæsonen 2019/20 gælde indtil 1. juli.**

### **COVID 19**

HUSK De almindelige Corona-regler gælder stadig.

**Hvis du har været i klubben og konstateres Covid positiv skal du kontakte vores formand Mette Nicolajsen tlf. 53633427**

På bestyrelsens vegne

Anette Damsgaard Koch, Kasserer i Holbæk Roklub

