

Hvidovre Roklub

Oktober 2020

Indendørs vintertræning med coronarestriktioner

1.

Der bæres værnemiddel, når man ankommer til klubben og går til omklædningsrummet samt når man forlader omklædning og går til udgangen.

Når man er omklædt og træner skal man ikke bære værnemiddel.

2.

Det kan være nødvendigt at begrænse holdstørrelserne, således at vi overholder reglerne om afstand mellem personer og antal personer (10).

I anbefales at ro på faste hold.

Ergometrene er sat op med den korrekte afstand, som skal overholdes.

Der er sat 7 ergometre i den lille bådhal. Vi udvider med et træningsrum mere, der er sat 2 ergometre og 2 cykler i opholdsstuen.

Begræns gang ud og ind af disse to lokaler mens der trænes.

3.

For at overholde hygiejnereglerne er det vigtigt at redskaber er afsprittet, lokalet udluftes og forlades senest 10 minutter før det næste hold skal starte.

4.

I opfordres til, at møde omklædte og bade hjemme. Hvis I vælger, at klæde om og bade i klubben, skal dette gennemføres indenfor den tid ergometerholdet er sat til.

Afstand og antal skal overholdes.

5.

Al social aktivitet, som kaffe/spisning efter træning, er aflyst. Foreløbig novembermåned ud.

I opfordres til kun, at opholde jer i klubhuset til træning.

6.

Det er stadig muligt at afholde mødeaktivitet. Disse foregår siddende og med det tilladte deltagertal (10).