

”Nyhedsbrev”

Den 25. oktober 2020

Vi har den 24. oktober taget vores Stander ned for i år, og skal i gang med vintertræningen i roergometre samt motionscykel.

Klubbens maskiner vil blive opstillet på første sal, som vi plejer dog på en måde således, at vi kan overholde alle gældende omkring Corona/Covid19

Maskinerne vil stå med afstande på 2 meter mellem hver. Der vil være 6 roergometre samt 1 motionscykel til rådighed.

Følgende retningslinier er modtaget fra DFfR.

- * **God håndhygiejne** både før, under og efter træning. Host i et håndklæde.
- * Maskiner **skal** afsprittes hver gang før og efter træning.
- * **Lufte kraftigt** ud i lokalet.
- * Sikre at der ikke er for mange i omklædningsrummet
(vi bruger damernes i vinter og her må være **maks. 5** af gangen)

Det tilrådes, at der kun er de roere, som der er roergometre til (6 stk.) i lokalet af gangen. Dog kan der, hvis man skifter jævnligt på maskinerne være 2 mere, disse skal i så fald sidde på behørig afstand.

For at gøre træningen sjovere kan man del sig op i grupper af 6 – 8 også for at dyrke det sociale. Reservér gerne tid på tavlen i opholdslokalet.

Førstesalen må også bruges til at mødes, dog må der være **maks. 10 personer** af gangen (når man sidder ned 1 meters afstand. Står man op 2 meters afstand)

For at have kontrol med smittespredning rådes klubberne til at have lister, så medlemmerne kan skrive sig på når de kommer og går. Denne vil blive anbragt på pulten i bådehallen.

Det anbefales desuden at medlemmerne downloader Smitte/Stop appen. Hvis du er inde på den, kan du hvis du er blevet testet positiv for ny coronavirus dele informationen med andre app-brugere, som du har været tæt på. Du får også i appen en besked, hvis du har været i nær kontakt med en person smittet med ny coronavirus i det tidsrum, hvor den smittede har været smitsom, og du derfor er i risiko for at være blevet smittet.

Om du har været i risiko for at være blevet smittet beregner telefonen (appen) ud fra de af Sundhedsstyrelsens definerede kriterier for at være en nær kontakt, som alle skal være opfyldt:

1. Du har været i kontakt med den smittede person i mere end ca. 15 minutter.
2. I var mindre end ca. 1 meter fra hinanden.
3. Kontakten skete inden for det tidsrum, hvor den smittede person forventes at være smitsom, dvs. indenfor 2 dage før og indtil 8 dage efter, at symptomerne startede (eller at personen blev testet, hvis ikke personen har haft symptomer).

Hvis vi kører efter de her nævnte anbefalinger og retningslinjer, som er udstukket af DFfR og DIF skal vi nok komme igennem disse svære tider. Lad os stå sammen og hjælpe hinanden. Skulle der være spørgsmål kan, der altid ringes til et medlem af bestyrelsen, som vil være behjælpelig med et svar.

Roergometrene og motionscykel vil være opstillet så de kan tages i brug sidst på mandag eftermiddag.

”Pas på jer selv og hinanden”

Nakskov den 25. oktober 2020

Nakskov Roklub
Bestyrelsen