Christiania Roklub

Smittevernreglement for T&M:

1. DUSJ, GARDEROBER, TRENINGROM ER STENGT

a. Skift hjemme – ha med noen tørre klær i bag til etter økten og skift i båthallen. Toalettene i 3. etasje kan brukes til nød men følg DO-VETTREGLER

2. RO KUN C1X

a. Foreløpig ikke lagbåtroing og del ikke båter med faste sko.

3. RO I FAST GRUPPE

a. Ikke bytt mellom grupper – ha din faste 5 persons gruppe som trener samtidig eller vær sikker på du er alene når du er på plenen eller i båthallen.

4. HOLD AVSTAND MINIMUM 2M

a. Pass spesielt på når du er inne i båthallen og utenfor på båtplassen og på brygga – gi hverandre plass.

5. VASK HENDER MED SÅPE OG VANN

a. Spesielt før og etter at du berører overflater som andre berører (dørhåndtak, bukker, slangen).

6. IKKE FLERE ENN 5 AV GANGEN PÅ PLENEN

a. Husk vi blir observert, og bedømt hvordan vi fremstår for andre. Hold deg til din tildelte treningstid, kom og dra innenfor tiden.

7. VASK BÅTEN OG ÅRER OG ANNET UTSTYR GRUNDIG FØR OG ETTER ØKTEN

a. Bruk klut/svamp, vann og såpe, spyl. La være å bruke håndkle. Ikke stol på at de før deg har gjort en bra nok jobb.

8. HA MED EGEN FLYTEVEST MERKET MED DITT NAVN

a. Ikke benytt felles/andres vest og evt sittematte.

9. IKKE KOM DERSOM DU HAR SYMPTOMER PÅ LUFTVEISSYKDOM, ER I KARANTENE, ELLER ER COVID-19 positiv

a. Nulltoleranse her. Om du så er bare litt snufsete – hold deg unna til du er symptomfri.

10. LAST NED SMITTESTOPP APP

a. Har du vært i nærkontakt med bekreftet smittede **skal du og de du har rodd med siden smittekontakten, ha 14 dagers karantene fra roing på CR!!**

11. UNNGÅ BRUKE KOLLEKTIV TRANSPORT