



# Christiania Roklub

## COVID-19 RO- OG TRENINGSVETTREGLER

Gjelder fra 15. des 2021. GJELDER OGSÅ FULLVAKSINERTE!!!!

- **MINIMER ANTALL NÆRKONTAKTER - TREN MEST MULIG UTE**
- **SKRIV DEG OPP I SMITTEVERNSPROTOKOLLEN.** Selv om du er fullvaksinert. Navn, telefonnummer, tid du kom, tid du dro. Så vet vi hvem vi må varsle hvis det blir smitte.
- **FOR VOKSNE KUN INDIVIDUELL TRENING INNE utenom juniorenes treningstider – BRUK BOOKINGSYSTEMET** Book plass på forhånd, hold deg til din avtalte treningstid, kom og dra innenfor tiden. Begrenset til maks 6 personer av gangen.
- **HOLD AVSTAND MINIMUM 2M I TRENINGSROMMENE, 1M ellers** Gi hverandre plass, unngå trengsel. Bruk munnbind i gangene og garderobene hvis du ikke er alene.
- **VASK HENDER OFTE MED SÅPE OG VANN, eventuelt sprit** Spesielt før og etter at du berører overflater som andre berører (dørhåndtak, fellesutstyr).
- **VASK UTSTYRET DU BRUKER GRUNDIG ETTER BRUK** Bruk sprayflaskene med grønnsåpe. Tørk av med papir. Om du ikke stoler på at de før deg har gjort en bra nok jobb, vask også før bruk.
- **UNNGÅ BRUK AV GARDEROBER – EVT. BARE RASK SKIFT, IKKE DUSJ** 1m gjelder også her – det begrenser antallet som kan skifte samtidig. Bruk munnbind.
- **IKKE KOM DERSOM DU HAR SYMPTOMER PÅ LUFTVEISSYKDOM, ER I KARANTENE, ELLER ER COVID-19 positiv – gjelder også fullvaksinerte!!!**

Nulltoleranse her. Om du så er bare litt snufsete – hold deg unna til du er symptomfri. Husk det nå er utvidet karantene for alle typer nærkontakter, med minst 7 dager fritidskarantene.
- **DERSOM DU TESTER POSITIV PÅ COVID 19 BØR DU VARSLE DE DU HAR TRENT SAMMEN MED.** Derfor er det viktig at alle skriver seg opp i protokollen. Kontakt trener eller masters/T&M representant for å få kopi av relevant side i protokollen.
- **Trening i klubben innebærer en viss smitterisiko. Dersom du ikke tåler å få COVID19 eller ikke har tid å være i karantene bør du ikke trene på Kongen eller Bogstad nå**
- **UNNGÅ BRUKE KOLLEKTIV TRANSPORT. Bruk munnbind om du gjør.**