

De nyeste retningslinjer for medlemmer af Saxkjøbing Roklub

Nu kan omklædningsrummene og klublokalet tages i brug. Roning i faste hold afløses af en generel anbefaling.

Bestyrelsens har forholdt sig til de nyeste retningslinjer for at undgå smittespredning og for at undgå at Covid19 blusser op igen.

Grundelementerne for forebyggelse af smittespredning, som alle bør efterleve, er i prioriteret rækkefølge:

- Isolation af personer med symptomer.
- Hygiejne med fokus på hostetikette, håndhygiejne og kontaktpunkter.
- Kontaktreduktion med fokus på afstand, hyppighed, varighed og barrierer.

På baggrund af vejledninger fra 09. juni 2020 anbefales følgende:

INDENDØRS TRÆNING

Roklubbens motionsrum må bruges igen, men der skal være god plads - minimum 4 m² gulvareal per person samt 2 meter afstand mellem hvert ergometer, cykel eller anden træningsstation (maskiner til styrketræning).

Så vi lader et antal ergometre blive stående i bådehallen, og anbefaler at vi bliver i portåbningerne med flot udsigt.

Instruktørerne på de genstartede rospinningshold orienterer om evt. sommerpause.

KLUBLOKALE

Der gives adgang til klublokalet, og dermed mulighed for sociale arrangementer. Der skal være minimum 1 meters afstand mellem deltagerne, og 2 m² gulvareal per person. Og vi skal sidde stille. **Klublokalet er opmålt og der må derfor max. være 20 personer.**

OMKLÆDNINGSRUM OG BADEFACILITETER

Omklædningsrummene, badefaciliteter og toiletter kan tages i brug under forudsætning af, at hver bruger rengør alle kontaktflader efter sig. Du er naturligvis fortsat meget velkommen til møde omklædt og bade hjemme.

Der skal være minimum 4 m² gulvareal per person samt 2 meter afstand mellem hver person i omklædnings- og badefaciliteterne. **Omklædning og bad er opmålt og der må være max. 4 personer i lokalet ad gangen, og heraf 1 person i badeafsnittet.**

Brug sæbedispenser og papirshåndklæder.

RONING PÅ VAND

Roforbundet har tolket de nye retningslinjer fra DIF som en opblødning. Derfor ændres anbefalingen fra de faste rohold til en generel anbefaling om at undgå for mange forskellige romakkere, og man dermed ikke roer med for mange forskellige i løbet af sæsonen.

Derudover skal der fortsat være et øget fokus på hygiejne og rengøring af både/kajaker samt årer/pagajer.

Vi håber også, at du vil med på vandet. **Som udgangspunkt mødes vi i klubben kl. 17:30**

tirsdag og torsdag for at sætte rohold og gå på vandet. Men HUSK, hvis du er "frigivet" og har erhvervet dig en nøgle, er du velkommen til selv at arrangere en tur på "bølgen blå".
HUSK at skrive din tur ind i rojournalen, og skrive dig hjem igen.
HUSK muligheden for at tage en ven/familie med til et 3 måneder prøvemedlemskab.

KOMPENSATIONSARRANGEMENT – FLÆSKESTEGSSANDWICH – FEST

Tirsdag den 1. september er du inviteret til klubaften. Søren Sandfeld "tryller" og steger et antal lækre flæskestege på grillene og der indkøbes sandwichboller og diverse tilbehør. Vi regner med, at vi kan sidde uden for. Du skal bare sætte kryds → **X** i kalenderen – så vil du efter sommerferien modtage en egentlig indbydelse med tilmelding.

SPÆNDENDE NYHED

VI HAR FÅET EN FLOT BEVILLING FRA PULJEN "BEVÆG DIG FOR LIVET"

Kultur, Fritid og Bosætningsudvalget har godkendt en bevilling på 45.000 kr. til opstart af en SUP (stand up paddeling) afdeling i roklubben. Vi har også andre ansøgninger ude og regner med at kunne tage nogle penge op af kassen.

Målet med et nyt tilbud er at skaffe nye medlemmer under 25 år (minimum 10 i perioden), tilbyde vores medlemmer at prøve kræfter med en ny aktivitet og naturligvis også meget gerne tiltrække nye voksne medlemmer.

Nu skal vi til at undersøge hvilke boards vi skal købe, og have uddannet et antal instruktører. Mai Wandrup har meldt sig, men meld gerne tilbage, hvis det kunne have din interesse at blive SUP-instruktør.

Vi har en projektperiode på godt og vel 1 år, og den løber fra 1. august 2020 til 1. oktober 2021.

Vi er meget glade, men har et stort arbejde foran os med at få konkretiseret og gennemført indkøb, uddannelse, udarbejdet retningslinjer mv.

Så vi kan desværre ikke sige hvornår vi er klar.

