










Covid19 regler Nyborg Roklub

Regler gældende til og med 22 november 2020

Opdateres løbende

Kære alle medlemmer – du er velkommen i klubben, men vi har nogle få krav

-  • **Du skal bruge mundbind** når du opholder dig i roklubben – dog ikke i baderum, omklædningsrum og i motionsrummet.
-  • **Det er tilladt** at bade efter træning dog max 5 personer i omklædningsrummet ad gangen 5 kvinder – 5 mænd og max 2 personer i brusekabinen ad gangen
-  • **Max 10 personer** i roklubben ad gangen.
Rospinning om formiddagen mandage fortsætter med nu 10 personer inkl. træner
Træn selv om formiddagen onsdag og fredag deles op i hold ad 10 personer
Alle hold om eftermiddagen og aften deles op i hold af 10 personer inkl. træner
På dage med 2 hold efter hinanden, skal hold 1 være ude af roklubben senest kl. 18.10 – hold 2 må først ankomme fra kl. 18.10
-  • **Kontakt** roklubben hvis du er testet positiv for covid19
-  • **Førstesalen må** gerne benyttes – max 10 personer
-  • **Du må gerne ro** på vandet – opslå ture via rokort med max 10 personer
-  • **Alle sociale** arrangementer er aflyst resten af 2020
-  • **Bestyrelsesmøder** afholdes – så kom gerne med forslag
-  • **Overhold reglerne** – sprit grundigt af – pas på hinanden – træn hårdt

Husk de generelle covid19 krav gælder stadig