



STAVANGER ROKLUB

FØLGENDE REGLER GJELDER FOR TRENING I Stavanger Roklub (Covid-19):

Maks 1 treningsgruppe i klubbhuset/båthallen

(Med øvrig grense på 20 personer. Treningsgruppene er definert i *Treningsoversikten*.)

Maks antall personer per rom:



Vektrom: 6 personer



Klubbrom: 10 personer



Gymsal: 10 personer



Garderober: 5 personer

Barn/unge tom. 19 år er unntatt avstandskravet på 1 meter under selve aktiviteten

- **Breddeidrett for voksne over 19 år er IKKE tillatt innendørs**, med unntak av «Toppidrettsutøvere», ta kontakt med egen trener for avklaring.
- **Utøvere skal IKKE trene** på tvers av gruppene, verken i klubbhus eller i båt.
- Regler for trening med TMT og toppidrett fastsettes av skolen.
- **Det er IKKE lov å trene i klubbhuset** ut over tidene som er tildelt tilhørende treningsgruppe.
- **Personer med symptomer på Covid-19** skal IKKE møte til trening. Trener skal da informeres.
 - **Ved positiv Covid-19 test** skal Rosjef informeres direkte, uten unødig opphold.

-
- **Før trening** skal:
 - **Hendene vaskes eller sprites** tilstrekkelig (min. 30 sek).
 - **Alle registreres** i oppmøtere registreringen, **QR-kode** henger i klubbhuset.
 - Det skal tilstrebes **god ventilasjon** i rommet der trening pågår.
 - **Alt utstyr skal vaskes** eller desinfiseres med overflatedesinfeksjon og papir:
 - Før og etter trening
 - Før andre tar på utstyret
 - **Dørhåndtak skal desinfiseres** etter hver trening / mellom treningsgrupper.