



STAVANGER ROKLUB

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

Husk 1 meter avstand*

*Alle skal registreres i **Oppmøtere registreringen** hver økt*

Før trening skal:

- ✓ **Alle registreres i Oppmøtere registreringen**
 - **QR-kode** henger i klubbhuset
 - Lenke på klubbens samleside for Covid-19
- ✓ **Hendene vaskes eller sprites** tilstrekkelig (min. 30 sek)
- ✓ Det skal tilstrebes **god ventilasjon** i rommet der trening pågår

Utstyr skal vaskes/desinfiseres:

- ✓ Etter hver bruker
- ✓ Etter trening

Dørhåndtak skal desinfiseres etter hver trening / mellom treningsgrupper.

Treningsgruppene:

- Maks **gruppestørrelse**:
 - Innendørs: 30 personer
 - Utendørs: 40 personer
- **Maks 1 gruppe i klubbhuset/båthallen**
 - Skillet går ved døren til båthallen
- **Trening på tvers av gruppene bør unngås**
- Se Treningsoversikten for gruppetilhørighet

*Anbefaling om avstand:

- Utøvere er **unntatt anbefalingen** om avstand der dette er **til hinder** for **normal utøvelse** av selve idrettsaktiviteten
 - Gjelder også breddeidrett for voksne
- **I alle andre tilfeller** (pauser, før/etter aktiviteten o.l.) **bør 1-meteren overholdes**

For øvrig gjelder følgende:

- **Det er IKKE lov å trene i klubbhuset** ut over tidene som er tildelt tilhørende treningsgruppe.
- Utøvere som faller under NIF/NRs definisjon som toppidrettsutøver, kan trene som normalt.
- Regler for trening med TMT og toppidrett fastsettes av skolen.
- **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.