



STAVANGER ROKLUB

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

Hold alltid minst 1 meter avstand*

*Alle skal registreres i **Oppmøtereistreringen** hver økt*

Før trening skal:

- ✓ **Alle registreres i Oppmøtereistreringen**
 - **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

Alt utstyr skal vaskes/desinfiseres:

- ✓ Før trening
- ✓ Før andre tar på utstyret
- ✓ Etter trening

Dørhåndtak skal desinfiseres etter hver trening / mellom treningsgrupper.

Treningsgruppene

- Maks **gruppestørrelse**:
 - Innendørs: 20 personer
 - Utendørs: 30 personer
- **Maks 1 gruppe i klubbhuset/båthallen**
 - Skillet går ved døren til båthallen
- **Trening på tvers av gruppene** bør **unngås**
- Se Treningsoversikten for gruppetilhørighet

Breddeidrett fra 20 år

- Det skal **alltid være minst 1 meter avstand**
- Det skal ikke være flere personer i rommet enn det 1 meters regelen tillater
- Coxen skal bruke munnbind

For øvrig gjelder følgende:

- *Utøvere under 20 år er **unntatt avstandskravet** der dette er **til hinder for normal utøvelse** av selve aktiviteten
- **Det er IKKE lov å trene i klubbhuset** ut over tidene som er tildelt tilhørende treningsgruppe.
- 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.

03. juni 2021 Styret/Smittevernansvarlig