

Covid-19 Reglement

Varde Roklub

1. Har du symptomer på Coronavirus, så skal du blive hjemme.

SYMPTOMER: Hovedpine, ondt i halsen, feber, tør hoste, forkølelse træthed, muskelsmerter, eller andre influenza lignende symptomer.

2. **AFSTAND:** Min. 1m til andre personer og hjælp hinanden med at huske det.

3. **HYGIEJNE:** Hænder skal desinficeres ved indgangsdøren til klubhuset samt ved hjemkomst fra rotur ved håndvasken i bådhallen. Der er opstillet pumper med hånddesinfektion samt sæbedispenser.

4. Host eller nys i ærmet og væk fra andre, nys aldrig i hænderne.

5. Undgå at røre dig i ansigtet med hænderne under roning, brug ærmet/armen.

6. Årehåndtag skal desinficeres med sprit i forstøverflaske inden og efter rotur.

7. Hånddesinfektion bør benyttes ved skift af ropladser.

8. Bådenes ræling, årehåndtag, styreliner, sprittes ved hjemkomst

9. Håndtag, mus, tastatur og andre benyttede kontaktpunkter i klubhuset – bør desinficeres med sprit inden man forlader klubben efter roning.

10. Klublokalet på 36 m² må benyttes af 18 personer med 1 m afstand

11. Et fælles ansvar at undgå smittespredning og i god tone at vejlede hinanden.

Bestyrelsen

13.06.2020