



Aalborg Roklub

Søsportsvej 8, 9000 Aalborg, Tlf. 98126719 - Stiftet 28. august 1886

VIGTIG information om åbning af Aalborg Roklub

LÆS OMHYGGELIGT nedenstående vigtige information !

1. Der må maksimalt være 10 roere tilstede samtidigt (eksempelvis i bådhallen) – og med passende afstand. Ophold i bådhallen bør begrænses. Vær udenfor så meget som muligt.
2. Det er tilladt at ro i alle bådtyper - undtagen ottere.
3. Det er IKKE tilladt at bytte plads under roturen.
4. Der må kun forefindes mandskab til en båd ad gangen på bådbroen.
5. Det skal tilstræbes, at der motioneres i faste grupper. Faste ropartnere bør prioriteres.
6. Efter roning skal båd og årer omhyggeligt rengøres i vand og sæbe (opvaskemiddel, som er fedtopløselig).
7. Det er **ikke** tilladt at anvende klubbens badefaciliteter. Der skal klædes om hjemmefra. Efter roningen skal bad og omklædning ske i hjemmet (eksternt for roklubben). Dette gælder også for vore pigers anvendelse af badefaciliteterne i ADR,
8. Der skal (stadig) på land holdes en afstand til andre roere på min 2 m.
9. Ophold i grupper (2 eller flere) må ikke finde sted i roklubbens lokaler.
10. Brug håndsprit flittigt før og efter roning. Der er opsat dispensere rundt omkring i roklubben.
11. Man **skal** holde sig hjemme, hvis man har symptomer som fx feber, hoste, muskelømhed – og gå straks hjem selv ved milde symptomer.
12. UNI-roere skal tillige overholde Bjarnes 10 bud.
13. Klubredningsveste skal så vidt muligt benyttes af én person medmindre den rengøres (afvaskes med sæbevand) efter brug
14. Det er fortsat **IKKE** tilladt at anvende vore indendørs træningsfaciliteter.
15. Eventuelt toiletbesøg **skal** ske på toiletterne på 1. sal. Toilettet **SKAL** rengøres/afsprittes grundigt efter besøget.

Ovenstående er gældende foreløbig frem til den 10. maj eller til anden meddelelse gives.

Måtte ovenstående give anledning til spørgsmål, er man naturligvis velkommen til at kontakte et bestyrelsesmedlem.

HUSK: Alle retningslinier gives, for at vi skal passe på hinanden.