

KR i gang igen - delvist

Lørdag den 25. april 2020 åbner KR atter op for begrænset roning efter nedenstående retningslinjer.

DIF har meddelt, at udendørsidræt uden kropskontakt godt kan afholdes, når det sker inden for rammerne af de generelle krav og anbefalinger, som sundhedsmyndighederne og regeringen har offentliggjort på coronasmitte.dk.

DFfR har tilpasset anbefalingerne til roklubberne. De skriver på deres hjemmeside:

Kravet om at danskerne kan dyrke udendørs idræt op til 10 personer med 2 meters afstand mellem personerne kan roporten IKKE indfri, da der kun er mellem 1,07-1,40 meter mellem roerne/styrmanden afhængig af bådtypen. Det skønnes dog, at anbefalingen om at 2 meters afstand forsvarligt kan fraviges under roning på åbent vand i mindre både.

Bådtyper der er frigivet til roning:

Sculler, dobbelt sculler, 2'er uden(2-), 2 åres-inrigger, 3'er gig og coastal 2x

Reglerne under Covid-19

Alle regler om afstand, hygiejne og opførsel udstedt af myndighederne gælder selvfølgelig:

- Hold dig helt væk, hvis du er det mindste syg, og mød ikke op før tidligst 48 timer efter, at du er symptomfri.
- Hvis du er i tvivl om din parathed til at starte med at ro, f.eks. på grund af helbred eller alder, få da en lægelig vurdering af, om det er forsvarligt at starte.
- Skulle du på et tidspunkt blive diagnosticeret covid-19 positiv skal bestyrelsen informeres.
- Du skal ro på et **fast hold af maksimum 3 personer**. Det er således **ikke** tilladt at ro med forskellige makker eller være reserve på andre hold.
- Hvis det vælges at skifte i en 2-års-inrigger, må det ikke foregå på vandet.
- Alle rohold skal registreres hos bestyrelsen. Derfor skal du/I **senest lørdag 25/4-2020 kl. 12.00 sende en mail til majacroe@hotmail.com** med navne på de personer, som du har lavet et hold med. ***Rohold, der anmeldes efter denne frist, må først begynde at ro, når de har fået skriftlig godkendelse fra bestyrelsen.***
- Hvis du ikke har et fast rohold og gerne vil på vandet, har bestyrelsen besluttet at yde en service ved at sammensætte rohold. Hvis du gerne vil med på et rohold, skal du sende en mail til majacroe@hotmail.com senest **lørdag 25/4-2020 kl. 12.00**. For at kunne sammensætte så homogene hold som muligt, skal din mail indeholde følgende oplysninger:

Emnefelt: "Dit Navn".

Styrmand: Ja/Nej

Tidspunkt: Morgen, formiddag, eftermiddag eller aften

Niveau: 1. Roning ofte/hurtig roning, 2. Roning ofte/langsom roning, 3. Roning ikke ofte/hurtig, 4. Roning ikke ofte/langsom (ja definitionerne er sat på spidsen for forståelsens skyld).

EX: Hvis du hedder Jens Jensen, er styrmand, gerne vil ro fire gange om ugen om formiddagen og ro hurtigt, skal du sende følgende mailtekst:

Emnefelt: Jens Jensen

Styrmænd: Ja

Tidspunkt: formiddag

Niveau: 1. Roning ofte/hurtig roning

- Ønsker om at ro med specifikke personer, uddybning om præcis hvor hurtigt man ror osv. vil som udgangspunkt ikke blive honoreret. Det forventes, at der laves en opsamlingsrunde for dem, som ikke når deadline på lørdag 25. 4. kl. 12.
- Der udsendes en liste på KR-info med alle roholdene 26.4. i løbet af aftenen.

Sådan reserverer du en båd

- **Alle ture skal slås op som en Aktivitet på hjemmesiden rokort.dk inden du/I går på vandet.**
 1. Log ind på rokort.dk med brugernavn og kodeord (brugernavn til rokort er medlemsnummer -står på indbetalingskort/ uden bindestreg og kodeord er oftest mobilnr. Se længere nede ved problemer med log on til rokort).
 2. I boksen "Aktiviteter" klik på den grønne knap "Opret ny" for at oprette en ny aktivitet.
 3. I titlen skriv navnet på jeres hold.
 4. Undgå at sætte flueben ved "Send e-mails" ellers bliver e-mails sendt til alle medlemmer.)
 5. Start- og sluttidspunkt skal angives i de angivende tidsintervaller. Dermed kan alle se om der er booket 3 ture allerede i et tidsinterval.
- Hvis du ønsker at benytte en bestemt båd, kan du reservere båden i menuen "Reservationer".
- Hvert hold må kun have en aktivitet oprettet ad gangen. Det betyder, at I først kan registrere næste rotur, når dagens tur er forbi.
- For at sikre at der ikke samles for mange i KR på noget tidspunkt, må der kun være 3 både på vandet ad gangen. Det er derfor besluttet at dagen opdeles i fire tidsrum, hvor man kan ro. Morgen er fra kl. 6.00-8.00, formiddag er fra kl. 9-12, eftermiddag er fra kl. 13-16 og aften er kl 17-?
- Mandag og onsdag i tidsrummet 16.30-19 er reserveret til ungdomsroerne.
- Det er muligt at benytte ro-ergometer på den nye instruktionsplatform. Ergometrene ved yogasalen kan anvendes og stilles i otterhallen efter brug - uden at stå i vejen for motorbådene. Der må benyttes de antal ergometre, der kan placeres, så 2m reglen overholdes. Hele ergometret afsprittes efter brug.
- Det vurderes, at platformen er så afsides, at klargøring og rengøring af både kan foregå, mens der roes i ergometer.

Ophold i KR

- **Du må ikke opholde dig i eller benytte nogle af faciliteterne i KR som fx toilet eller omklædningsrum – klæd om hjemmefra!** (Din nøglebrik vil blive aktiveret, så du kan få adgang til porten til bådhallen.)

- Toiletter i bådhallen kan benyttes – husk at spritte af efter brug.
- Du/I skal forlade klubben efter endt træning.
- Der må max være 10 personer på bådpladsen ad gangen. Dette skal også overholdes ved roturens start og afslutning. Vær opmærksom på, at bådhold skal holde afstand til hinanden på broen.

Hygiejniske principper

- Afsprit eller vask dine hænder grundigt, inden du berører faciliteter og udstyr i KR. Medbring gerne egen håndsprit.
- Rengør KR's redningsveste med sæbevand efter hver tur, hvis du har roet med den på. Overvej om dette er tidspunktet til at investere i egen redningsvest.
- Efter hjemkomst: Vask hænderne grundigt. Derefter skal robåd og håndtag på årer vaskes grundigt med sæbevand bestående af rigeligt opvaskemiddel. Opvaskemiddel, spande og børster forefindes i bådhallen. Se følgende video fra DFfR: <https://www.youtube.com/watch?v=D6o3jsCAHt4>
- Skyl båden og årer efterfølgende med rent vand efter vask. Rengør børster i sæbevand og smid klude til vask.
- Husk også at afspritte vandslangen efter brug.

Skriv båden ind og ud

Undgå brug af pc i bådhallen. Skriv i stedet båden ud og ind via appen "Rokort" på din egen telefon. Appen kan downloades til Iphone og android telefoner. For at logge ind i appen skal du bruge samme brugernavn og kodeord som til rokort hjemmeside. Appen er virkelig simpel. For at skrive en båd ud skal du bare vælge "Ny tur på vandet" og resten giver sig selv. Kan du ikke se "Ny tur på vandet", så tryk på "+" nederst til venstre.

Har du problemer med reservation på rokort.dk og spørgsmål til appen, så kontakt Vibeke Skousen på Vibeke.skousen@gmail.com eller 23901810.

KR-roere på **Bagsværd** er underlagt samme regelsæt som ovenstående. Ved spørgsmål om roning på Bagsværd - kontakt kaproningschefen.

Ambitionen fra bestyrelsens side er, at så mange medlemmer som muligt får mulighed for at komme på vandet. Bestyrelsen vil løbende evaluere på, hvordan retningslinjerne følges og justere derefter. Giv os gerne konstruktive forslag til forbedringer.

Rigtig god fornøjelse

Med venlig hilsen

Bestyrelsen