

Corona-opdatering pr. 30. maj 2021.

Indendørs (kræver at alle har Coronapas - dvs. har en negativ test, der ikke er mere end 72 timer gammel, har fået første vaccinstik for mere end 14 dage siden og/eller har haft Covid19 og dermed har opnået immunitet. Bestyrelsen vil lejlighedsvis tjekke, men stoler derudover på, at alle passer på sig selv og os andre):

Det er muligt at rykke 6 romaskiner ind i motionslokalet

Det er naturligvis også fortsat muligt, at sidde i bådhallen evt. med åbne porte eller helt uden for alt afhængig af vejr og vind

Crosstræner, løbebånd og cykler i motionsrummet må benyttes

Omklædning og bad kan benyttes (HOLD AFSTAND OG VIS HENSYN)

Det er muligt at nyde en kop kaffe mv. før eller efter træning

HUSK HYGIEJNEN – DER SKAL AFSPRITTES ERGOMER MV. EFTER BRUG! - SPRIT HÆNDER OG HOLD AFSTAND!

Udendørs:

Her er næsten alt muligt

Tirsdage og torsdage kl. 17:30 har vi roaften med brovagt og mulighed for at komme på vandet forhåbentlig sammen med en masse andre medlemmer på SUP, i kajak eller robåd.

BEMÆRK: IKKE ALMINDELIG AFTENÅBEN på tirsdag 1/6 aftenroning med besøg og tirsdag 8/6, hvor vi holder generalforsamling.

Nogle har andre aftaler med træneren/instruktøren

Hvis du er frigivet, kan du ro efter klubbens regler på andre tidspunkter

HUSK HYGIEJNEN – SPRIT HÆNDER OG AFBASK MATERIELLET GRUNDIGT MED VAND OG EVT. SÆBE EFTER BRUG.

Mange hilsner og forhåbentlig på gensyn

Ulla

Saxkjøbing Roklub