

# Corona Fase 3

Nye retningslinjer for Fredensborg Roklub.

Retning liner fra DFFR <https://roning.dk/nyheder/nyeste-anbefaling-til-klubberne-nu-med-mulighed-for-bad-og-kaffe/>

Vi må være op til 50 medlemmer i roklubben **1 person pr 2 m<sup>2</sup> gulvareal med en afstand på en 1m.** Dette gælder kunne i opholdsstuen og uden for.

Det er i orden at bruge omklædning og bade forholdene. **Men husk at holde afstand 2 m. kun en person under bruseren 1 adgangen. En person pr 4 m<sup>2</sup> i omklædning rummet. Brug ikke fælles sæbe og håndklæde.** Bad om muligt hjemme.

Du må godt bruge ro ergometrene ind i roklubben. **Men husk at holde afstand 2 m. En person pr. 4 m<sup>2</sup>. Og husk at brug håndsprit efter brug.**

Du må godt bruge vægttrænings maskinerne. **Men husk at holde afstand 2 m. En person pr. 4 m<sup>2</sup>. Og husk at brug håndsprit efter brug.**