

SAVE THE SUMMER @ GENTSE RS

Door deze maatregelen te volgen kunnen wij nu toch al iets genieten van onze roeisport. Hou je er aan!

1. Gezondheid

Voel je je niet super? Blijf in je kot!

Sporten kan je weerstand verder verzwakken + je kunt anderen besmetten.

2. Aanwezigheid op de club

Sharing is caring: laat weten wanneer je op de roeiclub zult zijn.

Vul je naam en gewenste boot in op de planning. Zo weet je zeker dat je boot er is en niet teveel personen op de roeiclub. Geen planning is niet roeien. Kom niet te vroeg en niet te laat toe, en na je training blijf je niet plakken.

We vermijden contact met meerdere personen

Zorg dus dat je je houdt aan je tijdsblok om te roeien. Het is niet de bedoeling dat er op hetzelfde moment leden op en van het water gaan. Drukke op het ponton en in de botenloods kan niet. Zorg dus voor een polshorloge of hou de klok aan de GUSB in het oog.

3. Hygiëne op de roeiclub

Wij houden ons materiaal virusvrij!

Bij aankomst op de roeiclub ga je je handen wassen en ontsmetten aan de wastafel. Pas daarna open je poorten, deuren, pak je riemen of boten. Je ontsmet de handvatten van je riemen, je rolbankje en andere onderdelen waar je aan komt. Na gebruik zorg je opnieuw dat alle oppervlakken ontsmet worden. Zoals steeds laten we alles proper achter voor de volgende, like rebels do.

4. Praktisch

Back to basics

Omkleden doe je in loods 1. De poort van loods 1 blijft toe, daar liggen toch geen skiffs. Je spullen steek je in een eigen rugzak. Respecteer elkaars privacy. Dure spullen leg je op een gekende plaats



Skiff it is!

We roeien in skiff. Geen dubbel. Geen paioar. Simpel, toch?

Mondmaskers zijn echt niet hip

We houden dus steeds 1.5m afstand van elkaar.

BEDANKT! Samen met alle andere leden hopen we binnenkort meer roei-vrijheden te krijgen. Als we samen deze regels goed opvolgen mogen we dromen van een fijne roei-zomer!

Uitleg roeiblokken (voorstel)

In de planning is voorzien dat je maximaal 2u op de roeiclub bent.

30 min voorbereiding: aankomst, ontsmetten handen, omkleden, ontsmetten boot + riemen, boot te water laten.

60 min: roeien. Geniet ervan!

30 min afwerking: naar binnen roeien, boot kuisen, boot en riemen ontsmetten, omkleden, vertrek.

Om te zorgen dat er altijd max 3 personen aan het roeien zijn, roeit TEAM B wanneer TEAM A afwerking doet of TEAM C met de voorbereiding begint:

TEAM B:



TEAM A / C

