

Basis regels voor iedereen die op RIC komt roeien

Kleed je thuis om

Was je handen bij binnenkomst

Houd 1,5 meter afstand

Blijf thuis bij verkoudheidsklachten

Hoe en wanneer kan ik roeien

Stap 1: Schrijf in het afschrijfboek een vertrektijdslot af.

Bijv. als je om 9.00 wil vertrekken schrijf je het slot van 9 tot 9:30 uur af. Per tijdslot kunnen er max. 8 boten vertrekken. Er zijn gereserveerde bloktijden voor jeugd en instructie.

Stap 2: Als je een tijdslot hebt, schrijf je een boot af voor max 1,5 uur.

In welke boten kan ik roeien

1. 1x en C1x (iedereen)
2. 2x, 2- C1+ en C2x leden uit zelfde huishouden
3. C2x+ als de slagplaats niet gebruikt wordt: iedereen
4. MachtToont (C2x+): iedereen en de slag plaats kan gebruikt worden.

Hoe werkt het op RIC

kom een kwartier voor je vertrektijd

was je handen bij binnenkomst

volg de looproute zoals op de platte grond

Vertrek

Stap 1

Leg je boot en riemen op de afgeschreven vertrektijd op de aangeven vlotten in het water.

Svp max 2 leden tegelijk in de loods. 3 leden tegelijk mag als dat noodzakelijk is ivm tillen

Stap 2

Ga lekker roeien !!!!!

Terugkomst

Stap 1

Leg aan als er plek is en er geen vertrekkende leden staan te wachten

Stap 2

- Haal je boot en riemen uit het water.
- Maak je boot aan de binnenkant en de handvatten van de riemen schoon met water en zeep uit de rode emmers (Doe dit ook als je boot door een ander lid overgenomen wordt)

Stap 3

- Leg je boot binnen en veeg de tilpunten schoon met een wegwerpdoekje

