

## Basis regels voor iedereen die op RIC komt roeien (2 oktober 2020)

<b><i>Heb je klachten: kom niet!</i></b>	<b><i>Was je handen bij binnenkomst Kom omgekleed</i></b>	<b><i>Houd 1,5 meter afstand</i></b>	<b><i>Vermijd drukke plekken</i></b>
<i>Laat je testen</i>	<i>Kleed je thuis om en douche thuis, tenzij het niet anders kan</i>	<i>Ploeg roeien mag</i>	<i>Wacht in de loods en niet in de hal</i>
<i>Ben je benauwd of heb je koorts: informeer je ploeggenoten</i>	<i>Advies: draag binnen een mondkapje</i>	<i>Voor en na roeien 1,5 m afstand</i>	<i>Max 8 personen in de hal</i>
		<i>Advies: Stuurlieden dragen een mondkapje of spatscherm</i>	<i>Max 8 personen in kleedkamer</i>
			<i>Sociëteit is gesloten</i>

<b>Voor roeien</b>	<b>Roeien</b>	<b>Na roeien</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Schrijf een starttijd en een boot af</i></li><li>• <i>Kleed je thuis om als dat kan</i></li><li>• <i>Kom een kwartier voor je starttijd op RIC</i></li><li>• <i>Advies: draag binnen een mondkapje</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Was je handen bij binnenkomst</i></li><li>• <i>Wacht in de loodsen (max 8 per loods)</i></li><li>• <i>Leg je riemen en je boot buiten</i></li><li>• <i>Ga roeien</i></li><li>• <i>Advies voor stuurlieden: draag een mondkapje of spatscherm</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Leg aan als de vertrekkende boten weg zijn</i></li><li>• <i>Maak boot en riemen op de contactpunten schoon met water en zeep uit de rode emmers</i></li><li>• <i>Leg alles terug in de loods</i></li><li>• <i>Ga direct naar huis en douche thuis als dat kan</i></li></ul>