



Corona FAQ for roere

Vi sidder med mindre end 2 meters afstand i en robåd, hvorfor må vi så ro?

Svar: JA, i en robåd sidder roerne med mindre end 2 meters afstand mellem hinanden. Helt præcist er der mellem 1,07-1,4M mellem roerne/styrmanden afhængig af bådtypen. Det betyder, at rosporten ikke kan overholde kravet om social distance på 2M som Sundhedsstyrelsen anbefaler.

På den baggrund kan DFR's hovedbestyrelses anbefale, at roklubber i begrænset omfang igen kan sende deres medlemmer på vandet i følgende bådtyper:

- Singlesculler
- Dobbeltsculler (fast makker eller familie)
- To års inrigger (faste makker eller familie)
- Coastalbåde (C1 + C2) og kajakker (K1 + K2). (faste makker eller familie i bådtyper med mere end én roer)

Skal vi have fast romakker?

Svar: Det korte svar er JA. I kan samles op til 3 personer i en 2 års inrigger, hvis I er et fast team eller familie.

Hvorfor må vi ikke ro 4 års inrigger?

Svar: Med fast makker eller familie er det muligt, at samle op til 3 personer i en ro-båd. Jo flere personer, der involveres, jo større er smitterisikoen. DFR fastholder et forsigtighedsprincip, og kan IKKE anbefale, at sende en 4 års inrigger på vandet.

Skal vi bruge ansigtsmasker når vi ror?

Svar: Er du styrmand i en robåd og har du adgang til en ansigtsmaske så kan det være en god idé at bruge denne, men det erstatter på ingen måde de gængse hensyn – bliv hjemme hvis du har tegn på sygdom. Effektiviteten af kirurgiske ansigtsmasker (N95) og støvmasker (FFP3) er nyligt undersøgt (Leung & Cowling et al. 2020; Bae & Sung-Han et al. 2020). Her ses en betydelig, men ikke fuldstændig effekt af masken som værn mod spredning af dråber og i mindre grad aerosoler. Der ses ikke en betydelig effekt af brugen af alm. bomuldsmasker (Bae & Sung-Han et al. 2020). For at nogen maske har effekt skal brugeren overholde WHO's retningslinjer: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

Det er i øvrigt vigtigt at huske at de fleste masker er en-gangs masker og skal derfor skiftes fra gang til gang for at virke.

Vi læner os op ad Statens Serums Instituts anbefalinger, og der sættes ikke krav om at styrmænd eller roere skal bære ansigtsmaske. Dermed er det heller ikke klubbernes ansvar at stille disse til rådighed.

Her er hvad de danske myndigheder anbefaler omkring brug af mundbind: <https://politi.dk/coronavirus-i-danmark/oftest-stillede-spoergsmaal>

Skal båden sprittes af efter ro-turen?

Svar: Den bedste måde at rengøre båden for eventuel virus er ved at vaske hele båden, årer og håndtag af i opvaskemiddel. Opvaskemidlet opløser den fedthinde, der omgiver virus.

Se video instruktion her: <https://www.youtube.com/watch?v=D6o3jsCAHt4&t=176s>

Sæt derfor en spand, en autobørste samt opvaskemiddel fremme i bådhallen så det er nemt og enkelt at komme til for alle.

Du kan også hænge denne plakat op i bådhallen.

**Skal håndtagene på årerne sprittes af?**

Svar: Her er svaret igen det samme. Hele åren skal afvaskes med opvaskemiddel.

Se video instruktion her. <https://www.youtube.com/watch?v=D6o3jsCAHt4&t=176s>

Du kan også hænge denne plakat op i bådhallen.

Ved skift i båden kommer vi ekstremt tæt på hinanden. Hvordan håndterer vi skift?

Svar: Tal om det før I tager afsted på tur. Hvis dine faste romakkere ikke syntes det er en god ide at skifte, så lad være.

Hvordan rengør vi redningsvesten efter en rotur?

Svar: En redningsvest kan godt tåle at blive vasket af med sæbevand. Vær dog forsigtig ved udløsermekanismen, så vesten ikke pustets op. Hvis vesten er fuld-automatisk skal man være opmærksom på, at salttabletten ikke får vand. Hæng vesten til tørre efter rengøring så den næste ikke får en våd vest.

Kan vi tage klubbens ergometer udenfor og ro udendørs, mens der er et forbud mod indendørs aktivitet?

Svar: Ja, dog under forudsætning af, at myndighedernes retningslinjer overholdes. Det vil sige at:

- Der skal være 2 M afstand mellem ergometrene
- Placer maskinen op imod vinden så roerens udåndingsluft ikke blæser ind i hovedet på en eventuel makker.
- Maskinen, sædet, håndtagene, rulleskinnen og svinghjulet skal sprittes af efter brug.
- Tag ikke mere end 3 ergometre udenfor. Lav kun hold med faste makker eller familie.

Hvornår kan vi begynde og tage imod nye roere?

Svar: DFfR afventer yderligere udmeldinger fra myndighederne, og først efter 10. Maj vil HB være mere konkrete i anbefalingerne til danske roklubber. Der vil blive udsendt særskilt instruks herom.