

## COVID-19 RETNINGSLINJER – ØJKK

Retningslinjer udarbejdet af Dansk Klatreforbund i samarbejde med DIF og myndighederne



Klubben er åben for alle medlemmer der er symptomfri og har været det i 48 timer eller ikke er i risikogruppen.

- **Max antal personer i klubben**
  - Indtil videre sætter vi max tallet til at være max 30 personer i klubben. Af de 30 personer må 10 personer være i boulderen af gangen. Vi har mulighed for at udvide antal personer, men har brug for først at få en fornemmelse af hvor let/svært det er at holde afstand.
  - Forældre tæller med i antallet. Søskende og andre frabedes.
- **Klatring – er du klar?**
  - Blive hjemme, hvis du har symptomer som hoste, ondt i halsen eller har feber
  - Hoste og nyse i albuen eller i et papirlommetørklæde
  - Vaske hænder eller bruge håndsprit straks efter hvert forsøg på en rute eller et problem
  - Håndvask med vand og sæbe ved længere pauser eller meget beskidte hænder.
  - **Holde to meters afstand til andre**, når der klatres eller udøves anden fysisk aktivitet
  - **Holde én meters afstand** under pauser, makkertjek og færdsel i hallen
  - Klatre med samme makker hver gang (så vidt det kan lade sig gøre naturligvis)
  - Lade være med at bide i rebet under føring
  - Undgå spotting, hvis det er muligt. Hvis spotting ikke kan undgås, skal man klatre med samme makker hver gang
  - Hvis du laver yoga eller anden træning på den grå måtte er det dit eget ansvar at rengøre den ved endt brug
- **Booking og klatring på almindelige åbningsaftener**
  - På almindelige åbningsaftener kan du kun komme i klubben hvis du tilmelder dig et af de to hold der er oprettet pr dag. Tilmelding via klubmodul
  - Hold 1 er fra kl. 16.00-18.30
  - Hold 2 er fra kl. 18.30-21.00
  - Vi anmoder om at man i begyndelsen ikke booker sig ind på alle hold – giv plads til at alle kan komme og klatre 😊
  - Booking foregår meget nemt via klubmodul app'en – tryk på 'shop' – scroll ned i menuen (3 vandrette streger øverst til højre) og tryk på 'booking'
- **Klatring udenfor alm åbningstider/weekender**
  - Vil du klatre udenfor de to hold/udenfor åbningstid eks i weekenden skal du gøre følgende:
    1. Skriv en pb eller sms til Jan (61773781) eller Annette (60170817) med info om hvornår du åbner og lukker
    2. Skriv på fb at du åbner på hvilket tidspunkt
    3. Når du lukker klubben, skal du sørge for at der er blevet gjort rent – rengøringsplanen skal være tjekket af
    4. Tag billede af dine krydser på rengøringsplanen og send sms/pb med billede af den til Jan eller Annette – det er nødvendigt vi er helt sikre på at der bliver gjort rent efter klatring
    5. NB!! Åbnes der uden at meddele det eller undlades rengøring så lukker vi din nøglebrik.
- **Når du ankommer i klubben! Gå ind af hoveddøren – der er ensrettet**
  - Afsprit hænder med håndsprit ved ankomst (dispenser står ved indgangen). Lige pt er der sprit i klubben, men senere skal I medbringe egen håndsprit
  - Hold afstand til hinanden når I ankommer
  - Er du en del af hold 2 (kl. 18.30) må du ikke gå ind i klubben før hold 1 er gået ud. Vent udenfor hallen.



- Husk at inden du går hjem så skal du hjælpe med rengøring!!!! Der er en liste med de ting (og der er ikke mange) som man skal hjælpe med at rengøre.
- **Når du går hjem fra klubben – Gå ud af glassdøren – der er ensrettet.**
  - Har du hjulpet med at gøre rent?
  - Sprit af – dispenser er ved udgangen
  - Hold afstand når du går ud af klubben
  - Forlad klubben efter endt klatring
- **Låneudstyr**
  - Vi anmoder om at du selv har dit udstyr med, men man må gerne låne udstyr i klubben. Sprit hænderne af inden og efter du tager udstyr fra kassen
- **Autobelay**
  - Første mand i klubben tage karabin ned og hænger den klar
  - Karabin afsprittes med servietter før og efter brug
  - Berøring af rebet frabedes.
  - Sidste mand i klubben sætter karabinen op
- **Boulder**
  - Der må max være 10 personer deroppe
  - Afsprit når du er kommet op af trappen og inden du starter boulderingen
  - Afsprit løbende
  - Hold 2 meters afstand
  - Afsprit når du går ned igen
- **Rengøring**
  - Inden dit hold slutter, skal du hjælpe med at gøre rent – der er en seddel a la dem man ser på de tyske rasteplasser med de enkelte steder der skal gøres rent – og så afkrydser man efterfølgende.
  - Hold 1 slutter klatring kl. 18.15 og der er 15 min til rengøring og til at forlade klubben
  - Hold 2 slutter klatring kl. 20.45.
- **Loungerummet**
  - Man kan ikke benytte sig af køleskab, kaffemaskine, elkedel mm.
  - Sofaen er lige pt placeret ude på gulvet – der skal den ikke blive stående – men liften har fået sofaens plads. Sofaen må benyttes – men der skal holdes afstand.
- **Gæster og forældre**
  - Forældre tæller med i antallet tilladt i klubben – husk at booke dig til sammen med dit barn
  - **Ingen gæster i klubben**, heller ikke fra andre klubber.
- **Børne og Juniorklatring**
  - Steen afholder træning torsdag aftener fra d. 11/6 – der vil dog kun være en let opvarmning og derefter fri klatring. Husk booking også for forældre!
- **Nøglevagter og rutebygger**
  - Nøglevagter og rutebygger kan åbne klubben som sædvanligt, under ovenstående restriktioner og de normale klubregler for åbning. Nøglevagten vil have booket et hold og det slås op på facebook når der er åbent.
- Se mere: <https://www.klatreforbund.dk/post/gen%C3%A5bning-af-indend%C3%B8rs-klatring?fbclid=IwAR2N8WwtFZpewEJR7BY9yMsgZcV1LYpLMVf72RuF3-t635bm9xCWQVpJx6M>