

## Tävlings PM Row(east) Regatta 2021

### Tid:

19–20 juni 2021

Lagledarmöte 08:45 vid tävlingsplatsen

Funktionärsamling kl 08:15 vid båtbyggn.

Första start 10:00.

Övriga tider återfinns i startlistan.

### Plats:

ÖRDF:s roddcentret Magelungen båtplats vid Ågestagården.



### Idé och Syfte:

Tanken är att tävlingen ska bestå av lopp och klasser från nybörjare till elit. Syftet är att distriktets roddare ska få tävla utifrån sin förmåga och ambition. Regattan kan passa bra såväl för de som ska "bygga form" inför säsongen eller vill testa att ro en tävling på bana. Row(east) kommer även fungera som en pilotregatta för implementeringen av det nya regatta systemet Time Team i Sverige. Vi har försökt att sätta loppordningen utifrån de önskemål som har inkommit.

### Parkering och båtplats:

- Använd den stora bilparkeringen vid busshållplatsen.
- För transport till båtplatsen hänvisar vi er till den "nya vägen" som går längsmed fotbollsplanen (vi skyltar upp den). Bommen kommer att vara öppen under tävlingsdagen.

### Boende och mat:

Mat medtages eller ordnas klubbvis i egen regi.

### Ekonomi:

50kr per lag/båtklass

### Funktionärer:

Deltagande klubbar är beredda att avsätta funktionärer, se tidigare lista.

### Startlistor & Resultat:

Kommer finnas tillgängligt digitalt via TimeTeams hemsida: <https://time-team.nl/en/info>

Klicka på "Row(east)"

---

*I distriktet ingår följande föreningar:*

Akademiska RF

Hammarby IF Rodd

Lidingö RK

Norrtälje RF

Norrköping RK

Sigtunaskolan RS

Stockholmspolisens IF Rodd

Stockholms RF

Uppsala Akademiska RS

Vaxholms RF

## Covid-19:

Dessa förhållningsregler skall föreningarna informera sina deltagare om, läs även bilaga 1.

- Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Insjuknar man under en idrottsaktivitet ska man gå hem direkt. Vid bekräftat Covid-19 ska det dessutom ha gått minst 7 dagar sedan insjuknandet.
- Vid resor till och från tävling ska Folkhälsomyndighetens rekommendationer för resande följas. Endast symtomfria personer ska resa. Förening bör i första hand välja resealternativ som innebär att trängsel och närkontakt med andra undviks. Handhälsning bör undvikas för att motverka smittspridning.
- Vi uppmanar deltagande klubbar att minimera antalet ledare och anhöriga.
- Vi kommer att anvisa föreningarna var de ska ha sin båt och detta är utanför avspärningen.
- Vi avgränsar båtplatsen (grusplan med bryggor) och uppmanar deltagarna att minimera antalet som vistas där. Det finns två tävlingsvärdar på plats, följ deras anvisningar.
- Vi uppmanar till att undvika trängsel vid båtbyggorna.
- Vi uppmanar till att fortsatt vara noggranna med att hålla avståndet på 1,5 meter i så god utsträckning som möjligt.
- Vi uppmanar till att byta om hemma före och efter aktiviteter. Omklädningshytterna på grusplan skall ej nyttjas.
- Vid toalettbesök ska ev. köande ske med avstånd mellan människorna och använd handspriten som finns tillgänglig.
- Dela inte vattenflaskor, munskydd och liknande som kan överföra saliv.
- Tillse att tvätta händerna med tvål, tvätta och torka av årans handtag både före och efter rodd.
- Vi tillhandahåller handsprit till funktionärer och deltagare och uppmanar till att använda detta.

## Frågor:

Per H Lundberg 0704932246 [per.lundberg@lillsved.se](mailto:per.lundberg@lillsved.se)

## Välkomna

---

*I distriktet ingår följande föreningar:*

Akademiska RF

Hammarby IF Rodd

Lidingö RK

Norrtälje RF

Norrköping RK

Sigtunaskolan RS

Stockholmspolisens IF Rodd

Stockholms RF

Uppsala Akademiska RS

Vaxholms RF

## Vid tävling

*Checka din hälsostatus via Covid-19 enkäten nedan och tillämpa hög hygienkontroll*

1. **Tvätta och sprita händer ofta.**
2. **Undvik att röra ögon, näsa och mun.** Smitta sprids genom slemhinnor i ögon, näsa och mun. En allmänt förebyggande åtgärd mot luftvägsinfektioner är därför att undvika att röra vid ögon, näsa och mun.
3. **Hosta och nys i armvecket.** När du hostar och nyser sprids små, små droppar som innehåller smittämnen. Genom att hosta och nysa i armvecket eller i en pappersnäsdud hindrar du smitta från att spridas i din omgivning och från att förorena dina händer. Släng alltid pappersnäsduken i en papperskorg och tvätta händerna noga.

### *Symtommedvetenhet*

- Kom inte till tävlingen om: du har sjukdomssymptom, har haft sjukdomssymptom de senaste 48 timmarna eller någon i din närhet är sjuk.
- De symtom som rapporterats är framför allt feber och hosta. Även andningspåverkan, snuva, nästäppa, halsont, huvudvärk, illamående, muskel- och ledvärk är vanliga symtom.
- De flesta får lindriga besvär som går över av sig själv med egenvård i hemmet. En del blir allvarligt sjuka med exempelvis andningssvårigheter och lunginflammation. Känner du symtom ska du försöka låta bli att träffa andra människor.

---

*I distriktet ingår följande föreningar:*

Akademiska RF

Hammarby IF Rodd

Lidingö RK

Norrtälje RF

Norrköping RK

Sigtunaskolan RS

Stockholmspolisens IF Rodd

Stockholms RF

Uppsala Akademiska RS

Vaxholms RF

## Covid-19-enkät

### Medicinska frågor

Den systematiska egenkontrollen säkerställs genom att dagligen besvara nedanstående frågor. Om någon av frågorna nedan besvaras med ett Ja, eller om man har en onormalt förhöjd kroppstemperatur (mot vad du normalt brukar ha) skall man INTE delta i träningen.

Namn: \_\_\_\_\_

Kroppstemperatur: \_\_\_\_\_

- Halsont: Ja\_\_ Nej\_\_
- Snuva: Ja\_\_ Nej\_\_
- Hosta: Ja\_\_ Nej\_\_
- Huvudvärk: Ja\_\_ Nej\_\_
- Illamående: Ja\_\_ Nej\_\_
  
- Diarré: Ja\_\_ Nej\_\_
- Muskelvärk: \* Ja\_\_ Nej\_\_
- Andra symtom: Ja\_\_ Nej\_\_

I så fall, beskriv symtomen:

- 
- Uppvisar någon annan närstående ovanstående symtomen: Ja\_\_ Nej\_\_

\*Avser ej träningsvärk eller tidigare skada.

---

*I distriktet ingår följande föreningar:*

Akademiska RF

Hammarby IF Rodd

Lidingö RK

Norrtälje RF

Norrköping RK

Sigtunaskolan RS

Stockholmspolisens IF Rodd

Stockholms RF

Uppsala Akademiska RS

Vaxholms RF

## Bilaga 2.

### Riskanalys ROW(EAST)

Risk	Hög	Medel	Låg	Åtgärd	Kommentar
Transport till och från tävling		X		Följ RF:s och SR:s rekommendationer.	
Omklädning	X			Inga duschar finns tillgängliga. Vi uppmanar klubbarna att byta om utomhus alt hemma.	
Båtplats		X		Klubbarnas båtplatser skiljs åt. Klubbarna tillser att avstånd hålls mellan de aktiva.	
Båtbrygga	X			Tävlingsvärden kontrollerar att trängsel på bryggorna undviks.	
Prisutdelning		X		En och en beträder "prisballen".	
Toalett	X			Ev. köande sker med avstånd mellan människorna. Handsprit finns tillgängligt.	
Båtmaterial		X		Handsprit finns tillgängligt. Materialet tvättas av mellan loppen.	
Följebåtar			X	Max två personer i varje båt.	
Sekretariat och målplats			X	Ordnas utomhus och avstånd mellan funktionärerna upprätthålls.	
Båttält			X	Klubbarna tillser att avstånd hålls mellan de aktiva.	
Tillbud	X				Sker tillbud så tillämpas L-ABC, extra noggrannhet med L (läget).

I distriktet ingår följande föreningar:

Akademiska RF

Hammarby IF Rodd

Lidingö RK

Norrtälje RF

Norrköping RK

Sigtunaskolan RS

Stockholmspolisens IF Rodd

Stockholms RF

Uppsala Akademiska RS

Vaxholms RF