

## DNT Drammen og Omegn / Gyldenløve Kajakklubb

### Eian Fritid

#### - Veileder for smittevern for deltakere på våre kajakturer og kurs –

#### Generelle retningslinjer

Turlederen/ instruktøren vil påse at retningslinjene i veilederen følges. Deltakerne har ansvaret for å følge retningslinjene. Ved brudd kan vedkommende bli bedt om å forlate aktiviteten.

Det viktigste bidraget til å hindre smitte er at alle deltakerne har en god allmentilstand og er friske!

Turene/kursene skal gjennomføres på en varsom måte for å unngå skader. Gruppen skal unngå situasjoner som potensielt kan føre til behov for hjelp fra helse- eller beredskapsressurser.

#### Krav til påmelding

Det er krav til påmelding for alle turer og kurs. Påmelding skjer via DNT Drammen og Omegn sitt aktivitetssystem. Påmeldingen må gjøres i forkant av turen eller kurset, samt verifiseres ved opprop ved oppmøte. Grunnen til kravet om påmelding er å kunne spore eventuell smitte og for å ha kontroll på gruppestørrelsen.

[Her kan du melde deg på turer med Gyldenløve Kajakklubb og kurs i regi av Eian Fritid.](#)

#### Antall deltakere

Maksimalt antall deltakere vil bli satt for hver enkelt tur og hvert kurs, og være innenfor de til enhver tid gjeldende retningslinjer fra FHI. Ved fulltegning kan man sette seg på venteliste og be om å bli kontaktet dersom det blir en ledig plass.

#### Smitteverntiltak (FHI)

Alle som ikke tilhører samme smitteenhet/husstand, kan ikke oppholde seg nærmere hverandre enn 1 meter. Unngå håndhilsning, klemming og all annen form for fysisk kontakt mellom deltakerne og turledere/instruktører. Følg reglene for sosial distanse, god hånd- og hostehygiene.

#### Bruk av offentlige toaletter og vaskerom

Utvis generell forsiktighet ved bruk av slike fasiliteter når du er på tur. Bruk egen antibac til personlig hygiene. Turlederne/instruktørene på kajakturer/kurs vil ha med sprayflaske sprit til desinfisering.

#### Utstyr og mat

Alle må medbringe nødvendig personlig utstyr, herunder Antibac, våtservietter og pose til søppel. Det skal ikke deles på utstyr i gruppen.

Hver enkelt deltaker tar med egen mat og drikke. Det oppfordres til å ikke tilberede felles måltider.

Skal imidlertid felles mat tilberedes anbefaler vi at dette gjøres på følgende måte:

- Nøye håndvask utføres i forkant av alle som deltar i matlagingen.
- Det bør tilberedes mat og drikke som varmebehandles, slik som suppe, gryte, kakao, varm saft etc. Virusene dør ved varmebehandling over 70 grader.
- Maten bør serveres av en og samme person, fremfor at deltakerne forsyner seg én og én.

#### Transport

Ved biltransport er det anledning til å samkjøre, men 1 meters-regelen må fremdeles opprettholdes. Det oppfordres til å benytte et alternativ til kollektiv transport. Deltakerne må selv sørge for transport av kajakken med tilhørende utstyr. Bruk alltid kajakkstativ på bilen og påse at kajakken er sikret godt før kjøreturen starter.

\*\*\*

## Gyldenløve Brygge - Bruk av sjøboden, garderoben og toalettene

Sjøboden er åpen. Garderoben er tilgjengelig for å sikre medlemmene muligheten for god hygiene. Toalettene og utslagsvasken, med varmt og kaldt vann, er tilgjengelige, men dusjene vil være stengt. Vi oppfordrer til at det ikke oppholder seg mer enn 4 personer inne i Sjøboden og 2 personer i garderoben samtidig.

### Hygiene og rengjøring ved bruk av toalettene

På toalettene er det dispensere med såpe, Anitbac og papirhåndkle, til rengjøring av hendene. Det er satt frem en sprayflaske med sprit (1 liter) på hvert toalett. Etter bruk av toalettene skal lokket, setet og skålkanten alltid desinfiseres med sprit. **NB!** Ikke bruk tørkepapir til rengjøring og kast det i toalettet, da systemet vil gå tett.

### Ditt bidrag til dugnaden

Vi setter også pris på om alle deltar i dugnaden for redusere risikoen for smittespredning, tar på seg et par engangshansker, fyller vaskebøtta med vann og såpe og gir gulvet i garderoben en vask nå de ser at det er behov for det.

\*\*\*

### Leie av klubbkajaker for medlemmer i klubben og kursdeltakere

Medlemmer i Gyldenløve Kajakklubb og deltakere på våre kurs har anledning til å leie kajaker med tilhørende utstyr, åre, vest og spruttrekk.

#### Når du skal leie kajakk og utstyr må følgende rutiner følges:

- **FØR turen/kurset** desinfiserer du berøringsflatene på kajakken med sprit, og rengjør spesielt:
  - Området rundt og bærehåndtakene foran og bak
  - Kanten og området rundt sittebrønnen
  - Lukene og kanten rundt de vanntette skottene
  - Spaken til betjening av Skeg
- **FØR turen/kurset** må du også desinfisere skaftet på åra (evt. vaske spruttrekket og vesten)
- **ETTER turen/kurset** vask kajakken, åra, spruttrekket og vesten grundig med såpe og vann.
- Det er viktig å gjøre dette slik at kajakken og utstyret er rene og klar for neste bruker.

Følgende rengjøringsutstyr er tilgjengelig i Sjøboden:

- Sprayflasker med sprit til desinfisering
- Vann i krana ute på veggen
- Varmt og kaldt vann ved utslagsvasken i garderoben
- Bøtter, vaskekar, svamper og vaskemiddel
- Tørkepapir
- Engangshansker

\*\*\*

### Onsdagspadlinger, dagsturer og turer med overnatting

Onsdagspadlingene starter opp igjen 17. juni 2020. For alle turer gjelder denne veilederen, samt rutine beskrevet på neste side, som også er lagt ut på klubbens nettsider, [Turer i 2020](#). For turer med overnatting i telt eller hytte vil det bli distribuert en egen informasjonspakke til deltakerne før turen. Turlederne vil orientere om og påse at retningslinjene etterleves.

\*\*\*\*

### Kajakk kurs i samarbeide med Eian Fritid

NPF kursene starter opp igjen 13. og 14. juni. Denne veilederen gjelder for alle kajakk-kurs i regi av DNT Drammen og Omegn og Eian Fritid, [Bestill kursplass i 2020](#). Elementer i programmene for kursene som ikke lar seg gjennomføre innenfor gjeldene regler for sosial distanse og smittevern vil bli søkt gjennomført på alternative måter. Eksempelvis kameratredning med teknikken baug-tak som er foreslått av Norges Padleforbund. Instruktørene vil gå gjennom dette med kursdeltakerne i forkant av og under kurset, se også rutine på neste side.

## På vannet og land ved onsdagspadlinger, andre turer og kurs

Under finner du de rutinene vi anmoder alle om å forsøke å følge når vi er på tur, oppdatert i forbindelse med Koronaviruset. Disse rutinene er også relevante ved kurs.

**Om redninger:** Kameratredninger vil kunne være en utfordring i forhold til sosial distanse. Vi anbefaler derfor alle å trene på egenredning, enten cowboyredning eller redning med årepose. Bruk gjerne en av klubbens åreposer, rengjør den godt før bruk, eller kanskje enda bedre anskaff deg en pose selv med god oppdrift, som du er trygg på å bruke. De oppblåsbare åreposene tar liten plass, har god oppdrift og anbefales.

- Husk alltid å holde sosial distanse, 1 - meters regelen.
- Det skal være maksimalt 4 personer inne i sjøboden samtidig.
- Sjøboden åpnes klokken 17.15
- Ved padling på elva/fjorden er målet å være på vannet klokken 18.00.
- Møt frem i god tid før klokken 18.00 og skriv deg inn i protokollen.
- Kajakker og utstyr tas raskt ut av Sjøboden, legges på plassen foran sjøboden.
- Desinfisert og klargjør kajakken, åre og utstyr der før bruk.
- Pedaler tilpasses og senkekjøler sjekkes.
- Gruppen samles og nye medlemmer ønskes velkommen.
- Turlederen går gjennom dagens tur, korona- og padlereglene.
- Kajakkene bæres etter dette bort til flytebygga og settes på vannet.
- Vent på land og sett ut 2 og 2 kajakker fra kajakkbygga om gangen.
- Båtrampa ved Holmenbrua kan også brukes for å øke kapasiteten.
- Alle samles på vannet ved bygga med 1 meters avstand mellom hver deltaker.
- Ta en kamerat distansesjekk av makkerens kajak, spruttrekk og utstyr.
- Turen starter når turlederen gir klarsignal.
- Vi padler i samlet gruppe med avstand 1 meter og på linje ved krysninger.
- Det vil være en turleder foran og bak i gruppa.
- Følg turledernes anvisninger underveis.
- Ved ilandstigning og pauser husk 1-meters reglen.
- Ved retur til kajakkbygga gå på land med 2 og 2 kajakker om gangen.
- Bær kajakkene vekk fra bygga før neste par går i land.
- Båtrampa ved Holmenbrua kan også brukes for å øke kapasiteten.
- Hjelp hverandre med å få kajakkene tilbake til Sjøboden.
- Rengjør kajakken og utstyret du har brukt i henholdt til veilederen.
- Husk å skrive deg ut i protokollen når turen er over.
- Målet er at alle skal ha en trygg tur og naturopplevelse.

Ved eventuell bruk av kajakkhengeren følg turledernes anvisninger - Se veilederens anvisninger for transport

**Naviger på Gyldenløve Kajakklubb sine nettsider via disse lenkene:**

[Gyldenløve Kajakklubb](#)

[Leie av kajak](#) - [Bestill kursplass i 2020](#) – [Turer i 2020](#) - [Nyttig informasjon for padlere](#)

\*\*\*

Eian Fritid

- padling for alle -

[www.eian.no](http://www.eian.no)