

## Er jeg klar til at tage ud og klatre?



- Jeg kan fremvise et gyldigt coronapas
- Jeg har reserveret tid på aalborgklatreklub.dk



- Jeg er symptomfri og har været det i 48 timer.
- Jeg kender reglerne om afstand til andre klatrere.



- Jeg har lavet en aftale med en fast klatremakker, så jeg ikke skifter makker hver gang.



- Jeg har en fyldt vandflaske, så jeg ikke behøver at tappe vand fra en fælles vandhane.



- Jeg har mit eget udstyr (inkl. klatresko), herunder evt. personlig håndsprit, så jeg ikke behøver at låne udstyr.

- Jeg har min egen kalk med, enten som kalkboldt, -blok eller flydende kalk.

- Jeg har indendørssko eller strømper med, som jeg kan have på når jeg ikke klatrer.

# Am I ready to go climbing?



- I can show a valid corona pass
- I have booked a time on aalborgklatreklub.dk



- I am symptom free and have been for 48 hours.
- I know the rules about distance to other climbers.



- I have arranged to climb with a regular climbing partner, so I don't change partners every time.



- I have a full water bottle so I don't have to tap water from a shared water faucet.



- I have my own equipment (incl. climbing shoes), so I don't have to borrow equipment.

- I have my own chalk as either a chalk ball, block or liquid chalk.

- I have indoor shoes or socks with that I can wear when I'm not climbing.

## Retningslinjer for genåbningsperioden

### Husk at:



- Medbringe dit gyldige coronapas
- Reservere tid på aalborgklatreklub.dk
- Blive hjemme, hvis man har symptomer som hoste, ondt i halsen eller har feber.



- Hoste og nyse i albuen eller i et papirlommetørklæde.



- Vaske hænder med vand og sæbe eller bruge håndsprit ved ankomst og afgang fra klubben, samt ved pauser og lokaleskift.



- Holde to meters afstand til andre, når der klatres eller udøves anden fysisk aktivitet.

- Holde en meters afstand under pauser, makkertjek og færdsel i hallen.



- Bruge egen kalk (bold, blok eller flydende).

- Flydende kalk ikke fungerer som håndsprit.

- Fremmøde omklædt.



- Bruge eget grej – det vil ikke være muligt at benytte klubbens sko eller grej (reb, seler, sko, bremser, osv.).

- Klatre med samme makker hver gang.



- Benytte indendørssko eller strømper - ingen bare fødder.

- Undlade at bide i rebet under føring.

## Guidelines for the reopening period

### Remember to/that:



- Bring your valid corona pass
- Book a time at aalborgklatreklub.dk
- Stay home if you have symptoms such as coughing, soar throat or have a fever.



- Cough and sneeze in your elbow or a paper towel.



- Wash hands with water and soap or use hand sanitizer when arriving and leaving the club and when taking breaks and changing location.



- Keep a distance of two meters to others when climbing or practicing other physical activity.
- Keep a distance of one meter during breaks, safety checks and when moving about the gym.



- Use your own chalk (ball, block or liquid).
- Liquid chalk does not function as hand sanitizer.

- Show up changed.



- Use your own equipment—it is not possible to use the club's shoes nor gear (rope, harnesses, brakes, etc.).

- Climb with the same partner every time.



- Use indoor shoes or socks—no bare feet.

- Refrain from biting the rope when leading.



**Husk at afspritte eller vaske dine hænder grundigt.**

**Du skal afspritte eller vaske dine hænder når:**

- ✓ Dine hænder er synligt snavsede.
- ✓ Du kommer ind udefra.
- ✓ Du skifter lokale (zone).
- ✓ Før og efter du holde pause fra klatrevæggen.
- ✓ Efter du har været på toilettet.
- ✓ Du har pudset næse eller hostet/nyst i hånden.



**Remember to disinfect or wash your hands thoroughly.**

**You have to disinfect or wash your hands when:**

- ✓ Your hands are visibly dirty.
- ✓ Coming in from outside.
- ✓ Changing rooms (zone).
- ✓ Before and after taking a break from climbing
- ✓ Having used the restroom.
- ✓ Having blown your nose or coughing/sneezing in your hand.