

# Ruderclub Vilshofen 1913 e.V.

**Lockerungen im Sport  
ab 22. Juni 2020**

## Die wichtigsten Regeln



### Schutz- und Hygienemaßnahmen

- ✓ Mindestens 1,5 m Abstand halten
- ✓ Regelmäßiges Händewaschen
- ✓ Sportgeräte nach Gebrauch desinfizieren
- ✓ Maskenpflicht vor und nach dem Sport
- ✓ Kurse mit festem Teilnehmerkreis
- ✓ Verstärkte Reinigung von Kontaktflächen
- ✓ Bei Krankheitssymptomen kein Sport
- ✓ Duschen und Umkleiden sind geöffnet

### Regeln für den Outdoorsport

- ✓ Abstand halten
- ✓ Kein Körperkontakt
- ✓ Hygieneregeln einhalten

**OUTDOOR**

**BLSV**