

VERTICALBALLERINA

Regeln zur Studionutzung ab August 2020

Folgende Regeln gelten nach dem Rahmenhygienekonzept Sport des Bayerischen Staatsministeriums:

1. Das **Studio darf nur mit Maske betreten werden** (diese darf nur während des Trainings abgelegt werden, wenn du dich an deiner Stange/auf deiner Matte befindest. Sonst herrscht Maskenpflicht!)
2. Das **Studio darf nur während der Pause zwischen den Kursen betreten werden**, im Optimalfall erst nachdem die vorherigen Gruppen dieses verlassen haben. Bis dahin musst du leider **im Hof warten (es darf keine Warteschlangen geben!)**
3. **Alle Kursteilnehmer des hinteren Raumes und OC-Raumes betreten das Studio über die Notausgangstür am Ende des Hofes, der Eingang zum vorderen Raum bleibt wie gewohnt**
4. **Das Studio darf nur nach vorheriger Anmeldung betreten werden**, da es feste Gruppen gibt! (Anmeldung per Mail info@vertical-ballerina.de oder Whatsapp: 0171-3376305)
5. **Beim Betreten des Studios** müssen die **Hände desinfiziert sowie ausreichend lange mit Seife gewaschen** werden (mind. 20-30 Sekunden)
6. Der **Mindestabstand von 1,50 m** ist **durchgehend einzuhalten!**
7. Die **Umkleide** darf von **maximal 3 Personen** benutzt werden. **Am besten** kommst du **direkt in Sportkleidung** oder ziehst dich im Kursraum auf deinem Platz um.
8. Jeder muss zum Training sein **eigenes Equipment mitbringen**
Pole: eigene Matte, kleines Handtuch
Exotic-Pole: Schoner für die Schuhe, kleines Handtuch
Shape & Flexibility: eigene Matte, anderes erforderliches Equipment, z.B. Yogaklotz, Terraband, etc
9. **ausgeschlossen vom Training sowie Betreten des Studios** sind:
 - * Personen, die in den letzten 14 Tagen Kontakt zu Covid19 Patienten hatten
 - * Personen mit entsprechenden Symptomen (wenn auch nur leicht)
 - * UND: Personen, die während des Trainings Krankheits-Anzeichen entwickeln, müssen leider das Studio sofort verlassen
10. **Die Stange** muss **vor und nach der Benutzung desinfiziert** werden
11. Das **Training** ist auf **70 Minuten** begrenzt! **Bitte verlasse das Studio dann möglichst zügig**, damit die folgenden Kursteilnehmer das Studio betreten können
12. Die **Toiletten und Armaturen** sind **vor- und nach der Benutzung zu desinfizieren**

Nur wenn wir alle zusammenhelfen und uns zuverlässig an die Regeln halten, dürfen wir Kurse geben :)

Wir freuen uns, dass wir endlich wieder mit euch trainieren dürfen :)