

# 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](mailto: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: Schuhe, Knieschoner, 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 :)**