

# VERTICALBALLERINA

## Regeln zur Studionutzung ab Juni 2021

Folgende Regeln gelten nach der 12. BaylFSMV sowie dem Rahmenkonzept Sport des Bayerischen Staatsministeriums:

### Allgemeine Regeln:

1. Das **Studio darf nur mit FFP2-Maske betreten werden** (diese darf nur während des Trainings abgelegt werden, wenn du dich an deiner Stange/auf deiner Matte befindest).
2. Bei einer **Inzidenz zwischen 50 und 100**, darf das Studio nur mit einem **negativem Testnachweis** betreten werden! Folgende Testmöglichkeiten sind zulässig:
  - **PCR** - maximal 48 Stunden vorher durchgeführt
  - **Antigen Schnelltest** – maximal 24 Stunden vorher von Fachpersonal durchgeführt
  - **vor Ort unter Aufsicht durchgeführter**, bei der BfArM zugelassener, Antigen Schnelltest zur Eigenanwendung.  
Sollte der vor Ort durchgeführte Test ein positives Ergebnis zeigen, darf das Studio nicht betreten werden und alle erforderlichen Maßnahmen müssen getroffen werden

Gemäß §1a der 12.BaylFSMV sind **vollständig geimpfte (2. Impfung + 2 Wochen) und genesene (positiver PCR vor mind. 28 Tagen und max. 6 Monaten) Personen vom Erfordernis des Nachweises eines negativen Testergebnisses ausgenommen**. Sowohl genesene als auch geimpfte Personen dürfen keine typischen Symptome einer Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 aufweisen. Bei ihnen darf zudem keine aktuelle Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 nachgewiesen sein.

### **3. ausgeschlossen vom Training sowie Betreten des Studios sind:**

- \* Personen mit nachgewiesener SARS-CoV-2-Infektion,
- \* Personen mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen, zu Ausnahmen wird hier auf die jeweils aktuell gültigen infektionsschutzrechtlichen Vorgaben verwiesen,
- \* Personen, die einer Quarantänemaßnahme unterliegen,
- \* Personen mit unspezifischen Allgemeinsymptomen und respiratorischen Symptomen jeder Schwere (wie z.B. Atemnot, Husten, Schnupfen) oder für eine Infektion mit SARS-CoV-2 **spezifischen Symptomen (Verlust des Geruchs- oder Geschmackssinnes)**.

### Organisatorische Regeln:

1. 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 jedoch keine Warteschlangen geben!)**
2. Alle **Kursteilnehmer des hinteren Raumes und OC-Raumes** betreten das Studio über die **Metalltreppe am Ende des Hofes**, der **Eingang zum vorderen Raum bleibt wie gewohnt**
3. **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)
4. 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**

## **Ablauf im Studio:**

1. **Beim Betreten des Studios** müssen die **Hände desinfiziert sowie ausreichend lange mit Seife gewaschen** werden (mind. 20-30 Sekunden)
2. Die **FFP2-Maske** darf nur während der Sportausübung abgenommen werden und muss bei der Ausführung gefährlicherer Übungen wieder aufgesetzt werden, falls der Trainer im Notfall Hilfestellung geben muss.
3. **Auf Hilfestellung** muss **im Allgemeinen vorerst** leider **noch verzichtet** werden. Bei der Ausführung gefährlicherer Übungen steht der **Trainer** aber **für den Notfall** bereit. Hierbei trägt ihr **beide** eine **Maske!**
4. Der **Mindestabstand von 1,50 m** ist **durchgehend einzuhalten!**
5. Die **Umkleide** darf von **maximal 3 Personen** benutzt werden, damit der Mindestabstand eingehalten werden kann. **Am besten** kommst du **direkt in Sportkleidung** oder ziehst dich im Kursraum auf deinem Platz um.
6. Die **Stange** muss **vor und nach der Benutzung desinfiziert** werden
7. Das **Training** ist auf **70 Minuten** begrenzt! **Bitte verlasse das Studio dann möglichst zügig**, damit die folgenden Kursteilnehmer das Studio betreten können
8. 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 so sehr, dass wir endlich wieder mit euch trainieren dürfen :)**

**Euer Team von Vertical Ballerina**