

# VERTICAL BALLERINA

## Regeln zur Studionutzung ab 23.August 2021

Folgende Regeln gelten nach der aktuellsten BayIfSMV 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 ab 35**, gilt die **3G-Regel**. Das bedeutet, du kannst an unseren Kursen nur teilnehmen, wenn du **vollständig geimpft** bist (plus 14 Tage) / **vollständig genesen** bist (mind 28 Tage und max. 6 Monate nach positivem PCR) oder einen **schriftlichen Testnachweis eines negativen Coronatestes** dabei hast (PCR max 48 Std. alt /Antigen-Schnelltest max 24 Stunden alt) → **Zertifikate vorzeigen beim Eintreten!**
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). Dies gilt auch für Geimpfte/Genesene! Kein Zutritt mit Krankheits-Symptomen

### 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 Yoga-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** leider **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**