

VERTICAL BALLERINA

Regeln zur Studionutzung ab 24. November 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. Es gilt **2G+**. Der **Zutritt ist nur für Geimpfte/Genesene mit negativem Testnachweis** (PCR maximal 48 Std. alt / Antigen Test maximal 24 Stunden alt) gestattet. → **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 / Glasraum** bleibt **wie gewohnt** der Haupteingang
3. **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)
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 alle Nachweise vorgezeigt werden
2. Die **Hände müssen desinfiziert sowie ausreichend lange mit Seife gewaschen** werden (mind. 20-30 Sekunden)
3. Es gilt **Maskenpflicht (FFP2)**. Die Maske darf nur während der Sportausübung abgenommen werden
4. **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** die **Maske!**
5. Der **Mindestabstand von 1,50 m** ist **durchgehend einzuhalten!**
6. 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.
7. **Die Stange** muss **vor und nach der Benutzung desinfiziert** werden
8. **Bitte verlasse das Studio nach dem Training möglichst zügig**, damit die folgenden Kursteilnehmer das Studio betreten können
9. Die **Toiletten und Armaturen** sind **vor- und nach der Benutzung zu desinfizieren**

Bitte haltet euch alle zuverlässig an die Regeln, damit wir weiterhin zusammen trainieren können!

Euer Team von Vertical Ballerina