

Hygiene – Regeln - Mitglieder

Mitzubringen

- Strandtuch
- Kleines Tuch
- Mundschutz
- Falls vorhanden (Turnbeutel/Trainingstasche- eigene Matte)
- Stretching Kurse bitte den eigenen Yogablock mitbringen falls benötigt und vorhanden. Es dürfen keine Bänder und Yogablöcke zurzeit an Teilnehmer vom Studio verteilt werden.

Vor Kursbeginn

- Bitte pünktlich zum Kurs erscheinen. In Mannheim wird der Trainer euch nach oben zum Unterricht begleiten, damit ihr nicht auf die Schüler den geraden Unterricht haben zusammentrefft. In Ketsch auch bitte an die Abstandsregeln halten – gerne könnt ihr hier auch vor dem Studio warten.
- Zu Beginn wird euch der Trainer zudem die Hände desinfizieren. Bei Verspätung kann der Teilnehmer vom Unterricht ausgeschlossen werden.
- Vorerst muss jeder Schüler mit Mundschutz zum Training kommen, diese kann erst zu Trainingsbeginn im Kursraum abgenommen werden.
- Bitte einzeln eintreten bzw. einen Mindestabstand von 1,5 Meter einhalten.
- Der Mundschutz darf erst am Trainingsort abgenommen werden.

• Die Toilette

- Bitte vermeidet nach Möglichkeit die Nutzung der Toilette, indem ihr zu Hause geht. Wenn es doch dringend ist, bitte nehmt kurz vor dem Verlassen der Toilette das Desinfektionspray mit einem Papiertuch und sprüht alle Kontaktflächen ab.
Stellt das Spray wieder ab und werft das Papiertuch in den Mülleimer.
Wir stellen zudem Einweg-Handschuhe für die Nutzung der Toilette bereit. Wir empfehlen DRINGEND diese vor dem Betreten der Toilette aufzuziehen und erst wieder kurz vor dem Rausgehen abzuziehen.
Da aber einige allergisch sein könnten, ist es nur eine DRINGENDE Empfehlung. Das Absprühen mit dem Desinfektionspray und Anfassen des Sprays mit einem Papiertuch ist KEINE Empfehlung, sondern ZWINGEND.
- Die Toilette bzw. der Vorraum sind nur einzeln zu Betreten
- Bildet keine Schlangen vor der Toilette.

• Die Umkleide

- Ihr müsst bereits umgezogen zum Training erscheinen.
- Die Umkleide in Ketsch ist gesperrt. Die Trainingsmaterialien könnt ihr z.b. in einem Turnbeutel mit in den Kursraum nehmen. Falls ihr keinen Turnbeutel habt – könnt ihr diesen vor Ort für 5 Euro bei uns erwerben.
- Eure Trainingsmaterialien bitte mit genügend Abstand platzieren.

- In Mannheim können die Teilnehmer ihre Sachen in der Umkleide ablegen. Jedoch darf auf keinen Fall die Umkleide als Warteraum genutzt werden, sondern nur als Durchgang und Ablageort.

Der Kursablauf

- Der Mundschutz darf erst zum Training abgenommen werden
- Fall ihr die Möglichkeit habt, bitte bringt eure eigene Matte zum Training mit. Wenn dies nicht möglich ist muss der Trainer überprüfen, dass der Kursteilnehmer ein möglichst großes Handtuch (Strandhandtuch) benutzt
- Falls Du dein eigenes Gripmittel nicht mit dabei hast und das Pole & Move Grip Mittel benutzt, muss dieses mit dem vorhandenen Papiertuch angefasst werden.
- Zurzeit darf der Trainer euch nach Hygiene Verordnung Baden-Württemberg leider keine Hilfestellung geben
- Die Polestangen / Aerial Hoops sind gründlich mit den Papierhandtüchern zu desinfizieren
- Bitte achtet auf den Abstand von 1,5-2 Meter. Die Poles sind hierfür ein guter Indikator. Bleibt im Zweifel an eurer Pole und vermeidet eine unnötige Bewegung im Raum.

• Nach dem Unterricht

- Die Matten sind auf dem Platz zu desinfizieren (Papiertuch!) und danach wieder aufzuhängen bzw. in Ketsch wieder einzurollen.
- Hände desinfizieren
- Nach Kursende darf es zu keinen Ansammlungen kommen, d. h. die Teilnehmer sind angehalten, das Studio/den Bereich zügig zu verlassen. Dies wird durch das Personal überwacht.

Betretungsverbot

- Personen, die in Kontakt zu einer mit SARS-CoV-2 infizierten Person stehen oder standen, wenn seit dem letzten Kontakt noch nicht 14 Tage vergangen sind, oder
- die Symptome eines Atemwegsinfekts oder erhöhte Temperatur aufweisen,

POLE AND MOVE