

## 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.

### Voraussetzungen für das Training

- Bitte komme nur gesund zum Training
- Du benötigst einen Nachweis über einen negativen POC-Test („Schnelltest“, Point-of-Care-Test) aus einem Schnelltest-Zentrum, dieser darf nicht älter als 24 Stunden sein
- oder einen Impfausweis, bei dem die zweite Corona-Impfung mindestens 14 Tage her ist.
- oder einen Nachweis für einen positiven PCR-Test (oder einen anderen Nukleinsäurenachweis), der mindestens 28 Tage und maximal sechs Monate zurückliegt.

### Vor Kursbeginn

- Bitte ca.- 5 Minuten vor Unterrichtsbeginn schon im Trainingsoutfit erscheinen. Bei Verspätung kann der Teilnehmer vom Unterricht ausgeschlossen werden.
- Nicht in das Studio eintreten, der Trainer empfängt Dich draußen.
- Der Trainer kontrolliert Deinen Nachweis für über die Impfung, Genesung oder Testung.
- Desinfiziere Deine Hände vor Eintritt im Trainingsraum.
- Vorerst muss jeder Schüler mit Mundschutz zum Training kommen, diese kann erst zu Trainingsbeginn an der Stange 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 Desinfektionsspray 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 Desinfektionsspray 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.
- 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 bringe Deine 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.

POLE & MOVE