

## Hygiene – Regeln - Mitglieder

**In Baden-Württemberg gilt die Alarmstufe und somit die 2G-Plus Regelung. Der Zutritt zu unserem Studio ist nur möglich**

- Geimpft – Es muss ein vollständiger Impfnachweis vorgezeigt werden– 14 Tage nach der Zweitimpfung
- Genesen – Es wird ein Nachweis über eine vollständige Genesung benötigt.

**UND** einen tagesaktuellen Negativer Antigen (24h) oder PCR TEST (48h) oder Selbsttest vor Ort (Bitte dafür vorher unter der Telefonnummer 017661653663 bei Miriam anrufen)

### **Ausnahmen von der 2G-Plus-Regelung:**

- Personen, die vor nicht mehr als drei Monaten (statt wie zuvor sechs Monate) ihre vollständige Schutzimpfung abgeschlossen haben sind von der Testpflicht befreit.
- Genesene Personen, deren Infektion nicht länger als 3 Monate zurückliegt
- Geboosterte Personen (3. Impfung mit BioNTech, Moderna etc. bzw. 2. Impfung mit Johnson & Johnson) deren Impfung maximal 6 Monate zurückliegt sind von der Testpflicht befreit
- Kinder unter 18 Jahren
- Personen, die sich aus medizinischen Gründen nachweislich nicht impfen lassen können (ein ärztlicher Nachweis ist notwendig, ein negativer Antigen-Test ist erforderlich)

### Zum Training bitte mitzubringen

- Ein Strandtuch zum Hinlegen – ein kleines Tuch zum reinigen der Stange und einen Mundschutz
- FFP2 Maske

### Vor Kursbeginn

- Der Trainer kontrolliert Deinen Nachweis für über die Impfung, Genesung und/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

- Die Toilette bzw. der Vorraum sind nur einzeln zu Betreten
- Bildet keine Schlangen vor der Toilette.

### Die Umkleide

- Eure Trainingsmaterialien bitte mit genügend Abstand platzieren.

### 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
- 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.