

Hygiene- und Infektionsschutz Konzept

der poleVYbe GbR

Thema	Zwingende Regelung
Anzahl Teilnehmer/Kurs	maximal 8 Personen
Mindestfläche	15-20m² pro anwesender Person
Umkleide	Die Umkleide ist geschlossen . Bitte zieht euch an der jeweiligen Pole um. Bringt eine Tasche mit, die groß genug ist, damit ALLE eure Sachen reinkönnen , die ihr nicht für das Training braucht und stellt diese Tasche (sowie ggf. eure eigentliche Tasche) an der Wand ab.
Abstand	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. Bildet keine Schlangen vor der Toilette.
Trinkwasser aus dem Wasserhahn	Bitte füllt eure Flaschen zu Hause auf oder kauft euch etwas unterwegs. Das Auffüllen von Wasserflaschen ist NICHT mehr erlaubt, um die Fluktuation im Toilettenraum zu vermindern.
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 .
Warm-up	Das Warm-up findet vorerst ohne die Nutzung von Matten, Yoga-Blöcken und Bändern statt.

<p>Eigene Matten im Stretchkurs</p>	<p>Wir bitten euch für den Stretchkurs eigene Matten und ggf. Yoga-Blöcke mitzubringen. Wir werden die vorhandenen Matten, Blöcke und Bänder vor und nach dem Stretchkurs gründlich desinfizieren und es steht Desinfektionsmittel bereit, damit ihr das auch selbst nochmal machen könnt.</p> <p>Eigenes Equipment ist aber sicherer und hilft uns, die grundsätzlichen Auflagen besser zu erfüllen.</p>
<p>Handtücher</p>	<p>Bitte bringt zwingend eure eigenen Handtücher mit. Teilt sie mit niemandem. Wir können im Ausnahmefall ein Handtuch zum persönlichen, eigenen Gebrauch ausleihen, es sollte aber nicht die Regel werden. Auch dieses Handtuch darf NICHT mit anderen geteilt werden. Ihr dürft keine Handtücher von anderen Kursteilnehmern benutzen.</p>
<p>Mundschutz</p>	<p>Gemäß der 10. Verordnung für Hessen betreffend Corona Lockerungen, wird für Sportbetriebe keine Mundschutzpflicht auferlegt. Wir empfehlen dennoch das Tragen von einem Mundschutz, wenn ihr euch damit sicherer fühlt.</p>
<p>Ein- und Ausgang</p>	<p>Bitte achtet beim Rein- und Rausgehen darauf, den Personen vor und hinter euch genug Platz zu lassen. Der Aufenthalt in dem Vorraum ist nur EINER Person auf einmal erlaubt. Die anderen bilden eine Schlange entlang der Treppe beim Reingehen mit dem jeweiligen Mindestabstand. Die Schuhe werden im hinreichenden Abstand voneinander im Vorraum abgestellt.</p> <p>Beim Rausgehen müsst ihr damit rechnen, dass es dauert, bis ihr dran seid. Wenn ihr es eilig habt, geht früher.</p>
<p>Handschuhe</p>	<p>Keine Handschuhe (außer für die Toilette). Die Pole wurde vor euch mit Isopropanol desinfiziert und nach euch ebenfalls. Damit seid ihr jeweils die einzigen, die in dieser Stunde mit einem Abstand von mindestens 2 Metern an dieses Gerät kommt. Ihr dürft nicht an die Poles von anderen Teilnehmern (das ergibt sich aber auch schon aus der zwingenden Einhaltung der Abstandsregelung). Fasst auch keine freien Poles an, an den ihr NICHT trainiert.</p>

Zusammenfassung:

- Haltet Abstand zu anderen Teilnehmern, die ganze Zeit.
- Geht an eure Pole.
- Zieht euch dort um.
- Packt alle Sachen die Tasche, sodass nichts durch die Gegend fliegt.
- Stellt die Tasche an eine Wand in hinreichendem Abstand zu anderen Taschen oder Teilnehmern.
- Habt Spaß im Kurs!
- Zieht euch an eurer Pole wieder an.
- Guckt, ob der Weg zum Ausgang frei genug ist.
- Geht in den Vorraum und zieht eure Schuhe an und geht Heim.

Wenn alle sich vernünftig verhalten, habt ihr damit weniger Kontakt zu anderen und ein geringeres Infektionsrisiko als beim Einkaufen, in den öffentlichen Verkehrsmitteln oder ganz normal auf der Leipziger Straße zu Stoßzeiten