

POLEA

HYGIENEVORSCHRIFTEN

<p>Abstand</p>	<p>Der Mindestabstand von 1,5 Metern muss dauerhaft eingehalten werden.</p> <p>Bei Pole Dance, Aerial Hoop und Power Training ist ein Abstand von 3 Metern zu halten.</p> <p>Die Poles, die Kreise und andere Markierungen auf dem Boden sind hierfür ein guter Indikator. Bleibt im Zweifel an eurer Pole und vermeidet eine unnötige Bewegung im Raum. Bildet keine Schlangen vor der Toilette.</p>
<p>Mindestfläche</p>	<p>10 m² pro Person</p>
<p>Pünktlichkeit</p>	<p>Es ist in dieser Zeit, wie aber auch sonst, besonders wichtig pünktlich zu sein.</p> <p>Wer mehr als 5 Minuten nach Kursbeginn erscheint kann leider NICHT mehr am Kurs teilnehmen. Da sonst die Aufklärung verpasst wurde und ein reibungsloser Ablauf im Studio nicht mehr gewährleistet werden kann.</p>
<p>Ein- und Ausgang</p>	<p>Bitte wartet vor dem Studio mit einem Abstand von 1,5 Metern bis ihr dazu aufgefordert werdet, das Studio zu betreten.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desinfiziert euch direkt beim Betreten des Treppenhauses die Hände. 2. Stelle deine Tasche mit den Dingen die du NICHT zum Training brauchst in dem Thekenregal ab. 3. Alles was du zum Training brauchst, nimmst du mit an deinen Platz. 4. Die ersten Personen gehen ganz durch, in Richtung Spiegel. Bei Pole Kursen führt die durchs Studio führende Einbahnstraße euch zum Ausgang
<p>Umkleide</p>	<p>Die Umkleide ist geschlossen. Bitte kommt bereits in Trainingskleidung zum Training. Falls ihr bestimmte Sachen umziehen oder ausziehen müsst, macht das bitte an dem euch zugewiesenen Platz.</p>

<p>Trinkwasser aus dem Wasserhahn</p>	<p>Bitte füllt eure Flaschen zu Hause auf oder kauft euch etwas unterwegs. Das Auffüllen von Wasserflaschen ist leider NICHT mehr erlaubt, um die Fluktuation im Raum zu vermindern.</p>
<p>Toilette</p>	<p>Bitte vermeidet nach Möglichkeit die Nutzung der Toilette, in dem 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.</p> <p>Es stehen zudem Einweg-Handschuhe für die Nutzung der Toilette bereit. Es wird empfohlen DRINGEND diese vor dem Betreten der Toilette anzuziehen und erst wieder kurz vor dem Rausgehen abzuziehen. Da aber einige allergisch sein könnten, ist es nur eine DRINGENDE Empfehlung.</p> <p>Das Absprühen mit dem Desinfektionsspray und Anfassen des Sprays mit einem Papiertuch ist KEINE Empfehlung, sondern ZWINGEND.</p>
<p>Warm Up</p>	<p>Bringt für das Warm Up bitte entweder eure eigene Matte oder ein großes Handtuch mit. Dies gilt auch für den Power und Stretching Kurs.</p> <p>Wer keine Matte oder ein Handtuch dabei hat kann leider NICHT am Kurs teilnehmen.</p>
<p>Flexibility Kurs</p>	<p>Bringt für den Flexibility Kurs eigene Matten oder große Handtücher und ggf. Yoga- Blöcke, Terra Bänder und Yoga Bänder/Gürtel mit.</p> <p>Wer keine Matte oder ein Handtuch dabei hat kann leider NICHT am Kurs teilnehmen.</p>
<p>Handtücher</p>	<p>Bitte bringt zwingend eure eigenen Handtücher mit.</p> <p>1 x großes Handtuch/ oder eine Matte für auf den Boden</p> <p>1 x Handtuch um die Stange zu putzen</p> <p>1 x Handtuch zum Hände abtrocknen nach dem Händewaschen</p> <p>KEIN Handtuch darf mit anderen geteilt werden. Ihr dürft keine Handtücher von anderen Kursteilnehmern benutzen.</p>

<p>Poles/ Hoops / Boden</p>	<p>Bitte desinfiziert nach jedem Benutzen die Poles/Hoops und den Boden um deine Stange herum mit dem bereitgestellten Desinfektionsmittel gründlich! Bitte greift das Desinfektionsmittel mit den bereitgestellten Papiertüchern. Dies ist ZWINGEND nötig.</p>
<p>Wechseln der Stangen</p>	<p>Durch das Studio führt eine auf dem Boden markierte Einbahnstraße. Wenn der Trainer die Anweisung gibt, findet über diesen Weg ein Wechsel von erster und zweiter Gruppe statt. Es ist zwingend, dabei dauerhaft den Abstand von mind. 1,5 Metern einzuhalten. Die Markierungen auf dem Boden helfen euch dabei.</p> <p>Die 2. Gruppe macht Stretching-Übungen auf den zugewiesenen Herzmarkierungen, während die 1. Gruppe an der Stange startet.</p> <p>Alle Stangen und alle Herzen sind mit Nummern von 1- 8 markiert. Wenn du an der Stangen Nr. 1 startest, besitzt dein Herz für die Stretching Phase auch die Nr. 1.</p>
<p>Mundschutz</p>	<p>Gemäß der rheinland-pfälzischen Hygienevorschriften für Sport im Innenbereich, ist ein Mundschutz nicht zwingend. Die Entscheidung darüber einen Mundschutz zu tragen, steht jeden Teilnehmer frei.</p>
<p>Kurse buchen</p>	<p>Bitte meldet euch nur zu den Kursen an zu denen ihr tatsächlich erscheint. Damit jeder die Chance hat zum Training zu kommen.</p>
<p>Adresse hinterlegen</p>	<p>Bitte tragt bei eurem Eversports Account (wenn nicht schon eingetragen) euren vollständigen Namen und eure Adresse ein. Bitte keine Abkürzungen.</p> <p>Polea ist dazu verpflichtet die Anschrift von jedem Teilnehmer für einen Monat zu dokumentieren.</p> <p>Ohne diese Angaben ist eine Teilnahme am Kurs leider NICHT möglich.</p>

Rücksicht	<p>Wie immer, wenn du dich krank fühlst oder Symptome spürst komme bitte nicht zum Training.</p> <p>Wenn du einer Risikogruppe angehörst ist es deine freie Entscheidung am Training teilzunehmen.</p>
Gespräche und Zahlungen vor Ort	<p>Leider ist es mir aufgrund der momentanen Situation nicht möglich nach dem Kurs noch lange Gespräche zu führen, deswegen meldet euch bitte zB. Via Whatsapp oder Mail bei mir wenn es Fragen gibt.</p> <p>Das Selbe gilt leider auch für Barzahlungen vor Ort. Bitte führt alle Zahlungen Online entweder über Eversports oder per Überweisung aus.</p>

Für den Fall, dass du mit diesen Hygienevorschriften nicht einverstanden bist, komme bitte nicht zum Training.

Das Einhalten der Vorschriften ist **ZWINGEND**.

Zusammengefasst:

- Halte Abstand
- Desinfiziere deine Hände, wenn du kommst und alles was du während des Trainings angefasst hast während
- Bringe deine eigenen Materialien mit
- Ziehe dich zuhause um, dann kannst du auch nichts vergessen
- Adresse bei Eversports hinterlegen
- Verhalte dich rücksichtsvoll gegenüber der ganzen Polea Family
- Hör aufmerksam den Anweisungen der Trainer zu
- Vergiss nicht zu lächeln 😊
- Habe Spaß beim trainieren 😊

Ich freue mich so sehr euch wieder im Studio zu haben 😊