

HYGIENEREGELN „Pole Shape Studio“ gültig ab 01.06.2021

Bitte beachtet folgende Regeln und Maßnahmen:

1. Wenn du Erkältungssymptome hast und/oder dich krank fühlst musst du unbedingt zuhause bleiben und dich krankmelden.
2. Für die Stunden im Studio bitte immer über den Online-Kursplan anmelden, da wir hier auf die Teilnehmerzahl achten müssen. Eine Absage für reservierte Plätze ist bis zu 15 h vorher möglich! Bitte beachtet, dass wir euch ohne oder bei zu später Absage die Stunde berechnen müssen!
3. Bitte bezahlt eure Kursgebühr ausschließlich per Überweisung vorab. Nur in Ausnahmefällen und vorheriger Absprache können wir Barzahlungen im Studio annehmen.
4. Bringt bitte eure eigenen Getränke, Gripmittel, Handtücher usw. mit, da im Studio kein Verkauf stattfindet und keine Sprühflaschen/Kosmetikartikel o.ä. gemeinsam genutzt werden können.
5. Bitte kommt Maximum 15 Minuten vor Kursbeginn und wartet draußen bis wir euch reinlassen. Ggf. Selbsttest vor Ort machen. Wir nutzen die Zeit zum Desinfizieren.
6. Haltet bitte mind. 2m Abstand zueinander und begrüßt euch nicht mit Umarmungen, Bussis oder Händeschütteln.
7. Bitte betrete das Studio ausschließlich mit Maske (OP oder FFP2) und nehme diese erst ab, wenn du an deinem Platz bist. Die Maske muss während dem Training NICHT getragen werden, wenn man sich im eingegrenzten Bereich befindet.
8. Bitte desinfiziere nach dem Betreten des Studios deine Hände oder gehe sie ausreichend lange (mindestens 20 Sekunden) mit Wasser und Seife waschen. Benutze zum Abtrocknen ausschließlich den Papierspender und entsorge die benutzten Papiertücher in dem von uns bereitgestellten Mülleimer.
9. Ihr könnt euch im gesamten Raum umziehen, da nur eine Person zurzeit die Umkleide/Toilette/Dusche nutzen darf.
10. Bitte bringt für Übungen auf einer Matte entweder eure eigene Matte von zu Hause mit oder ein großes Handtuch zum Darüberlegen.
11. Berührt während des gesamten Unterrichts bitte nicht euer Gesicht. Vermeidet es mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.
12. Nutzt ausschließlich euer eigenes Gripmittel und teilt dieses unter keinen Umständen unter euch auf.
13. Wir verzichten zu eurer Sicherheit auf taktile Korrekturen.
14. Niest oder hustet nur in die Armbeuge oder in ein Taschentuch, dass ihr anschließend direkt entsorgt. Danach müsst ihr natürlich wieder die Hände gründlich waschen.
15. Ausschließlich das Team von Pole Shape reinigt vor und nach dem Unterricht die Stangen.
16. WICHTIG: Der nächste Kurs wartet bitte immer draußen bis der Raum wieder frei ist und von uns desinfiziert wurde.