



Auflagen zur Wiedereröffnung des Studios Mohnblume zu Corona-Zeiten

Ab 01.07.2020 dürfen auch im Innenbereich bis zu 10 Personen ohne Einhaltung eines Mindestabstands zusammenkommen. Laut Hamburger Senat heißt es: „**Die Änderung, wonach künftig bis zu zehn Personen an öffentlichen Orten ohne Abstandsgebot zusammenkommen können, gilt somit auch für Sport in und auf öffentlichen, schulischen und privaten Sportanlagen, im Freien wie in geschlossenen Räumen.**“

Da beim Wechsel zwischen den Kursen und bei parallel stattfindenden Kursen die Anzahl von 10 Personen überschritten werden kann, **bleiben alle Regelungen im Studio Mohnblume für Umkleide, Flur und Sanitäranlagen unverändert.** Die neuen Lockerungen haben aber große **positive Veränderungen bezüglich des Trainings innerhalb der Kursräume! Auch Klangschalen-Massagen dürfen ab sofort wieder gebucht werden.**

1. Die Umkleide bleibt für Gruppen geschlossen.

Kommt also bitte bereits umgezogen bzw. mit eurer Pole Kleidung untergezogen und begeben euch direkt in den Kursraum. Wenn ihr Taschen oder ähnliches in der Umkleide lassen wollt, achtet bitte darauf, dass sich grundsätzlich nur eine Person zeitgleich in der Umkleide befindet.

2. Wechsel zwischen den Kursen

Aufgrund des schmalen Flurs müssen die Teilnehmer/innen vom Vorkurs erst das Studio verlassen, bevor die Teilnehmer/innen für den Folgekurs hinein kommen. Verlass daher bitte nach Kursende umgehend das Studio und erscheine pünktlich zu den Kursen. Lass bitte erst die Teilnehmer/innen vom Vorkurs das Gebäude verlassen, bevor Du für den Folgekurs hineinkommst. Achte bitte auf die Abstandsmarkierungen am Boden.

3. Spotting / Hands-On Support

- Spotting / Hands-On Support ist grundsätzlich wieder erlaubt. Wer sich nach wie vor mit einem größeren Abstand wohler fühlt und nicht angefasst werden möchte, gibt bitte vor Kursbeginn der jeweiligen Trainerin Bescheid. Alle Trainerinnen sind dazu angehalten, grundsätzlich erst zu fragen, bevor sie jemanden durch Anfassen unterstützen. Auch besteht die Möglichkeit, dass auf Wunsch die Trainerin beim Spotting / Hands-On Support eine Mund- und Nasenbedeckung trägt. Bitte kommuniziert mit uns, wie ihr euch individuell am wohlsten fühlt! Wir respektieren jede Art von Einstellung und stellen uns bestmöglich auf eure individuellen Wünsche ein.
- Für Pole Dance und Aerial Hoop bleiben daher die Spotting-Regeln gelockert: Normalerweise gilt "Über Kopf geht es nur mit Spotter!". Vorübergehend gilt: bei Moves, mit denen Du Dich super sicher fühlst, darfst Du nach Absprache mit der jeweiligen Trainierin mit Matte ohne Spotting über Kopf gehen. Dies gilt auch für neue Moves, für die die jeweilige Trainerin die Erlaubnis erteilt. Wir appellieren hier weiterhin an Deine eigenverantwortliche Einschätzung Deiner aktuellen Fähigkeiten.
- Auch Schüler/innen untereinander dürfen sich erneut gegenseitig spotten, solange sie sich damit wohl fühlen und die richtige Spotting-Technik gezeigt bekommen haben.

4. Ausschluss von Teilnehmer/innen mit Symptomen einer akuten Atemwegserkrankung

Sehr ungern schließe ich jemanden aus, aber solltest Du krank sein, ist es vor allem für Dich selbst besser, Zuhause zu bleiben und Dich auszuruhen.

5. Verstärkte Hygienemaßnahmen

- Das Tragen einer Mund- und Nasenbedeckung ist beim Betreten des Studios Pflicht. Mit Betreten des Kursraums darfst Du diese abnehmen und Dich frei bewegen. Denke bitte daran, beim Verlassen des Studios die Mund- und Nasenbedeckung erneut zu tragen. Das Tragen einer Mund- und Nasenbedeckung während der Kurse ist demnach KEINE Pflicht, darf auf Wunsch aber selbstverständlich gemacht werden.
- Vor Betreten des Kursraums bitte Hände waschen oder desinfizieren. Ein Handdesinfektionsspender befindet sich im Eingangsbereich auf der linken Seite. Auch beim Verlassen des Studios wird gebeten, die Hände erneut zu desinfizieren.
- Matten werden nach jeder Nutzung desinfiziert. Wer eine eigene Matte (oder sonstiges Equipment wie Decke oder Blöcke) mitbringen kann, tut dies bitte! Wer Blöcke, Kissen oder Decken aus dem Studio nutzt, muss ein eigenes frisches Handtuch drauflegen, sollte der Kopf darauf abgelegt werden und die Hände im Anschluss grundsätzlich desinfizieren.
- Die Hoops und Crash Mats müssen während des Kurses mehrmals desinfiziert werden. Dies gilt insbesondere für den Wechsel, wenn Equipment geteilt wird. Dein Hoop und Deine Matte müssen grundsätzlich desinfiziert werden, bevor sie an jemand anderen übergeben werden. Die Trainerin darf an einen nicht desinfizierten Hoop gehen, um etwas vorzumachen, solange dieser vor Übergabe an den oder die Schüler/in desinfiziert wird und die Trainerin ihre Hände direkt im Anschluss desinfiziert.
- Die Poles und Crash Mats müssen während des Kurses mehrmals desinfiziert werden. Dies gilt insbesondere für den Wechsel, wenn Equipment geteilt wird. Deine Pole und Deine Matte müssen grundsätzlich desinfiziert werden, bevor sie an jemand anderen übergeben werden. Die Trainerin darf an eine nicht desinfizierte Pole gehen, um etwas vorzumachen, solange diese vor Übergabe an den oder die Schüler/in desinfiziert wird und die Trainerin ihre Hände direkt im Anschluss desinfiziert.
- Es gibt KEINE Studio-Tücher für die Stangen oder Hoops. Jede/r Schüler/in bringt ein eigenes Pole/Hoop-Tuch und ein separates Tuch für die Hände mit - bestenfalls in unterschiedlichen Farben, sodass sie nicht verwechselt werden können. Desinfektionssprühflaschen mit viruzidem Hand- und Flächendesinfektionsmittel stehen vor Ort in ausreichender Anzahl zur Verfügung.
- Die Teebar muss leider geschlossen bleiben. Bitte siehe von der Benutzung der Studio Becher ab.
- Für eine ausreichende Belüftung im Kursraum wird ausschließlich von den Trainerinnen gesorgt.
- Die Türklinken sowie Fensterhebel werden regelmäßig von allen Trainerinnen desinfiziert.

Danke für das Einhalten dieser Auflagen und viel Spaß beim Training und Praktizieren!