

# RIKTLINJER KURS WEST COAST JITTERBUGS

September/Oktober -20

För att alla ska känna sig trygga på Forum och för att minimera smittspridning är det viktigt att vi alla hjälps åt och följer dessa riktlinjer. Grunden till riktlinjerna är att undvika trängsel och minimera antalet personer som vi var och en träffar och har närkontakt med på Forum. Styrelsen bevakar kontinuerligt läget och vi förbehåller oss att både bli striktare och mildare beroende på rekommendationer från folkhälsomyndigheten.

- **Om du får minsta sjukdomssymptom, stanna hemma! Du kan avanmäla dig hur sent som helst och få tillgodo registrerat i [dans.se](https://www.dans.se).**
- **Vi förutsätter att alla följer [De allmänna riktlinjerna från folkhälsomyndigheten](#)(länk). Genom att följa folkhälsomyndighetens rekommendationer även när ni inte är på Forum, så minskar ni risk för smittspridning när ni kommer och dansar.**
- Personer som inte tar kurs bör inte vara på Forum under kurshelgerna, dels för att undvika trängsel, men också för att det inte finns några utrymmen att träna på.
- Undvik att anmäla dig till två olika kurser på samma helg. Vi hjälps alla åt att minska antalet nya sociala kontakter och det gör en stor skillnad.
- Kurser i stora och lilla salen börjar inte vid samma tid, för att undvika trängsel och större grupper av människor i våra gemensamma utrymmen. Respektera detta, kom i tid, och gå direkt till den sal du har kurs i.
- Kom till Forum tidigast 10 min innan kursstart och lämna Forum senast 10 minuter efter kurslut, för att undvika trängsel med kursen som pågår i den andra salen.
- Gå in en och en i ytterdörren och till kurssalen, vänta lite med att gå in istället för att gå in i grupp.
- Häng av dig dina kläder i kapprummet och inte på scenen i stora salen, för att undvika trängsel på scenen och möjliggöra att lärare och deltagare kan utnyttja scenen för dans.
- Ta med en stor vattenflaska hemifrån som redan är fylld, för att undvika trängsel vid vattenkranar och på toaletter.
- Ta med mat som inte behöver värmas, köket kommer ha väldigt liten kapacitet när vi håller avstånd.
- Sprid ut er på olika platser på Forum vid lunch eller ät gärna utomhus om det går.
- Under kurs håll avstånd till andra par/personer på minst två meter, vi roterar inte utan står på samma plats under hela kurstillfället.
- Tvätta händerna innan kurs, och utnyttja den handsprit som finns utplacerad i lokalerna.
- För att hålla kurser på ett tryggt sätt finns få platser på varje kurs - det är därför mycket viktigt att du hör av dig direkt om du får förhinder så att platserna kan användas av en annan medlem.