

# Äntligen kör vi igång igen!

Det har varit en lång väntan, men nu har Nackswinget, med grund i Folkhälsomyndighetens nya rekommendationer och Svenska Danssportsförbundets vägledning, satt upp en plan för hur vi äntligen ska kunna starta upp vår verksamhet i höst igen.

De krav som Nackswinget har utgått från är nedanstående:

- Max 50 personer i lokalen
- Inga byten mellan par
- Riktlinjer gällande omklädning och hygien

## Kursupplägg

- Vi godtar endast **paranmälan**
  - Om du söker partner så kan du annonsera detta antingen via vår gästbok på hemsidan ([www.nackswinget.se](http://www.nackswinget.se)) eller via vår Facebookgrupp "Nackswinget-partner sökes" (<https://www.facebook.com/groups/999719353798474/about/>)
- Vi antar max 22 par per kurs.
  - För att tillgodose platser har kursschemat ändrats. Se nedan.
- Samtliga par skall hålla sig inom sin egen zon under hela kursen om inte annat meddelats
  - Golvet kommer vara uppdelat i zoner. Varje par får en egen zon och skall utföra övningarna inom denna
  - Vi uppmanar alla deltagare att ta med sig sin vattenflaska till sin egen zon för att undvika förflyttning i lokalen under kursen
- Kursledare kommer inte att dansa på ringen och i största möjliga mån undvika att dansa med deltagarna. Vid de tillfällen en kursledare måste visa en övning fysisk kommer de använda plasthandskar.
- Vi tillåter inte att:
  - Samma par anmäler sig till samma nivå flera gånger (dvs man kan bara antas till en Bugga Loss eller en Bugga Avancerad Par)
  - Vi tillåter inte att samma person/par anmäler sig till mer än en kurs varje dag (för att minska smittspridningen)

## Kursschema

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18:45- 20:00 Bugg Avancerad Par 1	18:15- 19:45 Bugg Grund	18:30- 19:45 Bugga Loss 1	TF/TT		Intensivkurser	16:45-18:00 Bugg MedelAvancerad
20:20- 21:30 Friträning	20:05- 21:20 Bugg Avancerad Par 2	20:05- 21:20 Bugg Medel				18:20-19:35 Bugg Avancerad Social
						19:55-21:10 Bugga Loss 2

## Förhållningsregler för kursdeltagare och övriga medlemmar

Observera att förhållningsreglerna är till för att Nackswinget ska kunna bedriva en verksamhet överhuvudtaget, och inga avsteg från reglerna kommer att göras. Reglerna gäller även för personer som testat positivt för antikroppar.

- Samtliga deltagare skall byta om hemma innan och efter, och duscharna kommer vara avstängda
- Samtliga deltagare skall sprita och/eller tvätta händerna innan och efter kurs
- Vi kommer ha 20 minuters paus mellan varje kurs. Samtliga deltagare skall ha lämnat lokalen senast 10 minuter efter avslutad kurs. Deltagare till efterföljande kurs får ej komma in tidigare än 10 minuter innan sin kurs
- Ingen friträning tillåts fram till 15 minuter innan kurs. Med friträningens sluttid menas att samtliga deltagare på friträningen ska ha lämnat lokalen när tiden för friträning gått ut.
- Ingen friträning tillåts tidigare än 20 minuter efter avslutad kurs. Samma förhållningsregler som mellan kurser gäller då även här (dvs de som ska friträna får komma max 10 minuter innan)
  - OBS! om många kursdeltagare väljer att stanna kvar på friträningen kan anläggningen bli full
- Vid minsta symptom skall deltagare stanna hemma
  - Dennes partner ombeds då även de stanna hemma
  - Om partnern ändå väljer att komma får de inte dansa med någon annan även om det skulle råka finnas en annan "singel" där. Vi tillåter inga partnerbyten under en kurs om det inte godkänts av Kurskommittén
- Samtliga deltagare skall ha med sig egen vattenflaska, den gemensamma vattenstationen kommer att tas bort
- Vi undanber oss "svetthanddukar" eller näsdukar i tyg. Svett och andra kroppsvätskor torkas med papper som slängs direkt

- Vi undanber oss "onödig" kontakt mellan deltagare på kurserna
  - Vinka istället för att kramas
  - Sitt gärna utspritt när ni tar på er skor
  - Håll avstånd i toalettköer etc

## Om nån blir sjuk- pengarna tillbaka

- Paret får pengarna tillgodo för kommande kurs (dvs ej pengar tillbaka) för de gånger som kvarstår av kursen, mot att en i paret kan uppvisa positivt aktuellt coronatest

## Kursanmälan och startdatum

Kurserna kommer starta igång den 30/8, och anmälan öppnar den 2/8 klockan 12:00. Nackswinget tillämpar "först-till-kvarn"-principen på samtliga kurser.

## Mer information

Danssportförbundets vägledning:

<https://www.danssport.se/globalassets/svenska-danssportforbundet/anvisningar-for-tavlings-och-traningsverksamhet-dsf-202006182.pdf>