

Information om Covid-19 anpassad verksamhet

Styrelsen har beslutat att fr.o.m den 25 januari i begränsat format öppna upp delar av vår verksamhet. Styrelsen anser att den psykiska ohälsan och vikten av rörelse väger så pass tungt att vi, på ett så ansvarsfullt sätt som möjligt, vill kunna erbjuda våra medlemmar möjlighet till fysisk aktivitet.

Styrelsen har och följer fortfarande aktivt information från Folkhälsomyndigheten, Svenska Danssportsförbundet och Riksidrottsförbundet, och har löpande, ofta veckovis, interna dialoger för att diskutera och säkerställa en så säker och ansvarsfull hantering som möjligt. Styrelsen har även tillsammans med våra kommittéer sett över våra städrutiner samt upplägg för samtliga aktiviteter i lokalen. Alla våra omklädningsrum är fortsatt avstängda och vi har flertalet stationer med alkogel.

För att kunna erbjuda dessa möjligheter är det ytterst viktigt att vi alla hjälps åt att utöver att följa pandemilagen, restriktioner och allmänna råd, men även de rutiner vi satt upp inom Nackswinget.

Styrelsen kan med kort varsel komma att ändra nedan om Folkhälsomyndighetens, Svenska Danssportsförbundets, eller Riksidrottsförbundets riktlinjer eller allmänna råd ändras.

Friträningar

Friträningstider kommer att kunna bokas fr.o.m. 25 januari 2021 och annonseras på hemsidan senast 10 timmar innan.

Under friträningar gäller följande:

- Max 4 par i lokalen – ansvarig för bokningen hantera anmälningar
- Max 60 minuters träningar
- 30 minuters paus mellan samtliga bokningar
- Utökade städrutiner i lokalen
- Anlända till lokalen tidigast 10 minuter innan utsatt tid
- Lämnar lokalen inom 10 minuter efter träningens slut
- kommer ombytta till träningen och duschar/byter om hemma efter

För att få närvara på friträning gäller:

- Ha betalt medlemsavgift för 2021 – friträning är endast för våra medlemmar
- Anmäl dig till ansvarig via telefon – nummer kommer stå i bokningen i kalendern
- Du måste ha fått en bekräftelse från ansvarig innan du kommer till lokalen
- Att du och din partner är helt symptomfri och följer [FHM's rekommendationer](#)
- Att du håller avstånd och tvättar dina händer

Kursverksamhet

Anpassad kursverksamhet kommer starta den 15 februari, anmälan öppnar 30 januari.

Kurser kommer genomföras utifrån ett nytt upplägg som kommer innebära båda fysiska och digitala platser. Framtagna förhållningsregler kommer skickas till samtliga antagna kursdeltagare, men övergripande gäller:

- max 4par (inkl. kursledare) på plats i lokalen per kurs
- Utökade städrutiner i lokalen
- Deltagare anländer till lokalen tidigast 10 minuter innan utsatt tid

- Deltagare lämnar lokalen inom 10 minuter efter kursens slut
- Deltagare kommer ombytta till kurserna och duschar/byter om hemma igen efter avslutad kurs

För de fysiska platserna gäller att

- En person kan endast få en "fysisk plats" under en kursomgång (även om anmälan till en annan kurs sker med en annan partner)
- "Fysiska platser" tilldelas efter "först-till-kvarn-principen"
- Som deltagare på plats accepterar du att du kan vara med på film/video/foto, både via livesändning och via våra sociala media-kanaler

För de digitala platserna gäller:

- Kurserna kommer livesändas via Zoom
- Kurserna kommer inte finnas sparade på nätet i efterhand, utan det är endast livekurser
- Länk till webbkurs skickas ut dagarna innan kursen börjar.
Länk skickas endast till de som betalat, vid sen anmälan, vänligen maila info@nackswinget.se för att få länken om betalningen inte hunnit registreras

Tävlingsträning

Planeras starta den 18 februari t.om. den 3 juni enligt tidigare begränsningar med max 3 par i lokalen plus instruktör. Vi har trots detta möjlighet att utöka tävlingsgruppen med upp till 6 par och kommer genomföra digitala uppdanser.

Du ansöker till tävlingsträning via vår [hemsida](#) och de som blir antagna kommer få information om hur och uppdansen kommer att genomföras.

Även för tävlingsträningen gäller max 4 par inkl. instruktörer, utökade pauser mellan samtliga pass och utökade städrutiner. Kompletterande information om tävlingsträningen kommer skickas ut till våra tävlingspar av Tävlingskommittén under veckan.

Om du eller din partner blivit sjuk

Om du blir sjuk eller har minsta symptom - stanna hemma!

Du ska ha varit helt symptomfri minst 3 dagar för att vara på plats hos oss. Som deltagare på våra kurser är det inte tillåtet att ta med en annan partner om den du anmält dig med blir sjuk.

Om du eller din partner blir sjuk och inte kan fullfölja kursen, maila info@nackswinget.se, så får ni ersättning för de gånger som ni inte kan delta. Observera att ni betalar för de gånger på kursen som ni redan gått.

Om du blivit sjuk på/efter en kurs eller träning ska du isolera sig och ta kontakt med vården för provtagning. Följ därefter [Folkhälsomyndighetens](https://www.folkhalsomyndigheten.se) samt 1177.se allmänna råd samt restriktioner. Du ska även informera oss i föreningen om att du insjuknat via info@nackswinget.se

Vi vill gärna ha er feedback på hur ni tycker detta fungerar, maila dina ev. åsikter till styrelsen@nackswinget.se.

Håll avstånd, tvätta händerna och var rädda om varandra!

//Styrelsen