

Hem

Välkommen till Nackswinget



Covid-19 anpassad verksamhet hösten 2021

Joy Ekengren posted on Aug 07, 2021

Styrelsen följer fortfarande aktivt information från Folkhälsomyndigheten, Svenska Danssportförbundet och Riksidrottsförbundet för att säkerställa att vi, på ett så ansvarsfullt sätt som möjligt, ska kunna erbjuda våra medlemmar möjlighet till fysisk aktivitet.

Sedan januari 2021 har styrelsen tillsammans med våra kommittéer bl.a. förfinat våra städrutiner, markerat upp lokalen utifrån regelverk om yta per person samt satt upp alkogelstationer. Efter de nya lättade restriktionerna i juli 2021 har styrelsen uppdaterat till följande riktlinjer inom Nackswingets verksamhet och Ceylon. För all verksamhet inom Nackswinget gäller även att du och din partner är helt symptomfri.

Kursverksamhet

Tidigare har reglerna varit att en individ ska ha ett visst antal kvadratmeter. Detta har nu ändrats till att varje förening/klubb ska aktivt bedriva sin verksamhet med ansvar att begränsa smittspridningen. Med de nya riktlinjerna beslutade Nackswingets styrelse att vi ska ha en maxgräns på 50 personer i lokalen vid kurstillfällen (24 par inklusive kursledarna). Som tidigare under våren kommer vi fortsätta att avvakta med partnerbyten. Detta innebär också att kursledarna i sin tur inte kommer dansa med kursdeltagarna.

Friträningar

Annonseras på hemsidan senast 10 timmar innan träningstillfället. Du behöver fortfarande anmäla dig till ansvarig för träningen (namn och nummer står på aktiviteten i vår kalender) och få bekräftelse innan du kan dyka upp på träningen. [Läs mer om våra friträningar här](#)

Lokalen

Inför kurser/friträningar/event/etc. fortsätter vi som tidigare med att komma in i/gå ut ur lokalen inom 10 minuter från det tillfälle man har vistats i lokalen. Detta för att ge ansvariga för nästa aktivitet tid på sig att genomföra de städrutiner vi har för att minska risken för smittspridning i lokalen. Alla medlemmar ombeds även fortsatt komma färdigombyta till lokalen. Omklädningsrummen är fortsatt avstängda och duscharna får inte användas än.

Om du har rest (både i Sverige och utomlands)

Följ [Folkhälsomyndighetens](#) råd och restriktioner för det land/den ort du har varit i. Säkerställ att du följt dessa innan du kommer till lokalen (gäller både kurser och friträningar).

Det är fortsatt av ytterst vikt att vi alla hjälps åt att utöver att följa pandemilagen, restriktioner och allmänna råd, även följer dessa rutiner inom Nackswinget.

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

Håll avstånd, tvätta händerna och var rädda om varandra!
//Styrelsen

- [välkommen](#)

Hela vårt utbud av kurser hittas under [Danskurser](#).

[Hur blir jag medlem?](#)

Läs mer under [Medlemskap i Nackswinget](#).



Anmälan till Kursomgång 2 (HT)

Hanna Nilsson posted on Sep 15, 2021

Anmälan till höstens Kursomgång 2 öppnar den 3/10 klockan 12:00.

Observera att Nackswinget har "först-till-kvarn" på samtliga kurser och att kurserna Tävlingssträning R-klass, Tävlingssträning, Föreläsning och Följarträning löper halvårsvis och därmed inte tar emot nya anmälningar.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Bugg Medel, 18:20-19:20	Bugg Grund, 18:20- 19:20	Bugga Loss, 18:30- 19:30	Tävlingssträning			Bugg Föreläsning/ Följarträning, 17:40-18:40 · Varannan vecka förare och varannan vecka följare

Bugg Avancerad Par, 19:40-20:40	Bugg MedelAvancerad, 19:40-20:40	Tid för Socialdans, 20:00- 21:30				Bugg Avancerad Social, 19:00-20:00
	Tävlingsförberedande träning, 21:00-22:00	Ståtid fram till 22:00				

- [förstasidan](#)



Ordisbrev augusti 2021

Hanna Nilsson posted on Aug 05, 2021

Hej alla härliga Nackswingare!

Här kommer information inför hösten från vår ordförande Stefan!



- [förstasidan](#)



Anmälan till Tävlingsstråningen och Tävlingsförberedande

Hanna Nilsson posted on Jul 31, 2021

Den 1/8 klockan 12:00 öppnar anmälan till Nackswingets Tävlingsstråning (för dig i Nationell klass) och Tävlingsförberedande (för dig i Regional klass eller som inte tävlat innan men som vill börja).

Om du och din partner inte tävlat för Nackswinget innan, eller om du bytt partner så att ni är ett nytt tävlingspar, kommer ni bli kallade till en digital uppdans efter er anmälan.

För mer information besök [Tävlingsdans](#) och för anmälan gå in på [Danskurser](#)

- [förstasidan](#)



Vinn din kursavgift för kursomgång 1 HT 2021

Hanna Nilsson posted on Jul 29, 2021

Söndagen den 29/8 startar höstens kurser igång på Nackswinget. Anmälan öppnar klockan 12:00 lördagen den 7/8.

Nu har du chansen att vinna din kursavgift* om du gör dessa tre saker:

- gillar [Dansklubben Nackswinget](#) på Facebook
- gillar detta inlägg på Facebook: [tävling](#)
- taggar en vän i inlägget "[tävling](#)" som du också tycker borde anmäla sig till en av våra danskurser

Tävlingen pågår till den 9/8 klockan 23:59 och vinnaren meddelas på Facebook.

*Värde maximalt 495 kr och gäller endast kurs under kursomgång 1 HT 2021. Nackswinget tillämpar "först-till-kvarn" på samtliga kurser, och har endast parvis anmälan under omgång 1. Ett deltagande i tävlingen på Facebook ger ingen garanti att man antas till en kurs om denna redan är full.

- [förstasidan](#)



Kursschema inför hösten

Hanna Nilsson posted on Jul 13, 2021

Här nedan presenteras kursschemat inför hösten.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Bugg Medel, 18:20-19:20	Bugg Grund, 18:20- 19:20	Bugga Loss, 18:30- 19:30	Tävlingsträning			Bugg Föreläsning/ Följarkurs, 17:40-18:40 · Varannan vecka förare och varannan vecka följare
Bugg Avancerad Par, 19:40-20:40	Bugg MedelAvancerad, 19:40-20:40	Tid för Socialdans, 20:00- 21:30				Bugg Avancerad Social, 19:00-20:00
	Tävlingsförberedande träning, 21:00-22:00	Ståtid fram till 22:00				

Anmälan öppnar den 7/8 klockan 12:00, och i samband med det kommer riktlinjer för våra kurser att presenteras.

Under kursomgång 1 kommer det endast vara parvis anmälan, och ni dansar enbart med den partner ni anmält er med.

Nackswinget tillämpar "först-till-kvarn" på samtliga kurser.

- [förstasidan](#)