

## **Ohjeita kursseille osallistuville**

- Pese kädet saapuessasi salille, sekä kurssin jälkeen. Salilla on kaksi käsienpesupistettä ja tarjolla on myös käsidesiä
- Break suosittaa maskin käyttöä
- Tule salille vain täysin terveenä ja hyvävointisena
  - älä tule salille edes pienessä nuhassa, yskässä tai vatsaoireisena.
  - valmentajalla on oikeus poistaa oireileva hlö salista
  - oireettomana on oltava 24h ennen tunnille osallistumista
- Ethän tule tunnille, mikäli olet altistunut koronavirukselle tai samassa taloudessa asuva on karenteenissa tai sairaana
- Mikäli olet matkustanut riskiksi luokitelluissa maissa, olethan tunneilta pois 14vrk
- Vältä salilla oleskelua
  - tule tunnille juuri ennen tunnin alkua, kuitenkin niin, että tunti voidaan aloittaa ajallaan
  - saavu mielellään valmiiksi treenivaatteissa
  - poistu tunnin jälkeen reippaasti, mutta ruuhkaa välttäen
- Pidä turvaväli muihin
- Tuntien väliin on varattu normaalia enemmän aikaa ruuhkan välttämiseksi, pintojen pyyhkiseksi ja salin tuulettamiseksi
- Yski ja aivasta mieluiten nenäliinaan (tai oman käsivartesi yläosaan)
  - Mikäli käytät nenäliinaa, heitä se heti roskeen ja pese tai desinfioi kätesi
- Muistathan, että on olemassa paljon kroonisia hengityselinsairauksia ja allergiaa, joten kaikki nuhiminen ja köhiminen ei johdu sairaudenoireista.
- Parinvaihto tunneilla
  - tiiviskursseilla ei vaihdeta paria
  - viikkotunneilla ei ole normaalia parinvaihtorinkiä, vaan yksi ohjauskerta tanssitaan saman parin kanssa
  - mikäli jollain kertaa joku on pariton, tehdään halukkaan parin kanssa 3hlön vaihtorinki
- Tunnilla läsnäolijat merkitään listaan joka kerta
- Suosimme korttimaksuja
- Noudatamme toiminnassamme Jyväskylän kaupungin, avin, sekä Suomen Tanssiurheiluliiton ohjeita

<https://www.dancesport.fi/2020/08/10/tanssiurheiluliiton-ohjeistus-seuratoimintaan-1-8-2020-alkaen>