

Ohjeita kursseille osallistujille

- Pese kädet saapuessasi salille, sekä kurssin jälkeen. Salilla on kaksi käsienpesupistettä ja tarjolla on myös käsidesiä
- Break suosittaa vahvasti maskin käyttöä salilla
- 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
- Pysy pois tunneilta 5 vrk, jos olet altistunut koronavirukselle. Asuessasi samassa taloudessa koronapotilaan kanssa, älä tule tunneille ennen kuin sairastaminen on ohi.
- 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 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 sairauden oireista.
- Break suosittaa tanssimaan oman parin kanssa, jos mahdollista
- Ilmoittaudu tunneille etukäteen Suomisportin kautta

Introductions for the course participants

- Wash your hands before and after the dance class. The dance hall has two hand washing points and hand sanitizer is also available
- Break strongly recommends using a mask in the classes
- Just come to the class completely healthy and wellbeing
 - do not come to the class even with a small runny nose, cough or stomach symptoms.
 - the coach has the right to remove the symptomatic person from the class
 - after corona come class only after 24 hours when symptoms are ended

- Stay out of classes for 5 days if you have been exposed to the coronavirus.
When living in the same house with a corona patient, do not come to classes until the illness is over.
- Avoid staying in the dance hall
 - come to class just before the start of the class, however, the way that the class can start on time
 - arrive to the class in training clothes if possible
 - leave quickly after the class but avoid congestion
- Keep a safe distance from others
- More time than usual is set aside between classes to avoid congestion and for the ventilation of the hall
- Cough and sneeze preferably into a handkerchief (or the top of your own arm)
 - If you use a handkerchief, throw it in the trash immediately and wash or disinfect your hands
- Remember that there are a lot of chronic respiratory illnesses and allergies, so not all the sniffles and coughing are symptoms of the illness.
- Break recommends dancing with your own partner if possible
- Register for classes in advance through the Suomisport