

Ohjeita kursseille osallistujille In english below

- Pese kädet saapuessasi salille sekä kurssin jälkeen. Salilla on kaksi käsienpesupistettä ja tarjolla on myös käsidesiä.
- Tule salille vain täysin terveenä ja hyvävointisena
 - älä tule salille edes pienessä nuhassa, yskässä tai vatsaoireisena
 - valmentajalla on oikeus poistaa oireileva henkilö 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.
- 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 nuha ja köhiminen ei johdu koronaoireista.
- Ilmoittaudu tunneille etukäteen Suomisportin kautta

Introductions for the participants

- Wash your hands before and after the dance class. The dance hall has two hand washing points and hand sanitizer is also available
- 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.
- 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.
- Register for classes in advance through the Suomisport