

English follows Dutch

Regels omtrent dit corona dansjaar

Indien je een van de volgende vragen met ja beantwoordt, dan **mag je niet naar je dansles komen**:

- Had je een of meerdere van de volgende klachten in de afgelopen 24 uur: hoesten, verkoudheidsklachten, verhoging of koorts, benauwdheid, reuk en/of smaakverlies.
- Heb je op dit moment een huisgenoot met koorts en/of benauwdheidsklachten?
- Heb je het nieuwe coronavirus gehad en is dit de afgelopen 7 dagen vastgesteld (in een lab)?
- Heb je een huisgenoot /gezinslid met het nieuwe coronavirus en heb je in de afgelopen 10 dagen contact met hem/haar gehad terwijl hij/zij nog klachten had?
- Ben je in quarantaine omdat je:
 - Direct contact had met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld?
 - Terug bent gekomen uit een COVID-19- risicogebied*?

1,5 meter is buiten de les om te allen tijde verplicht. Tijdens de les is 1,5 meter afstand niet verplicht, maar wij willen dat jullie geen onnodig risico lopen, dus als een dans(oefening) op 1,5 meter afstand uitgevoerd kan worden dan heeft dat de voorkeur.

Tijdens de stijldansen adviseren wij om niet essentiële partner wissels tot een minimum te beperken.

Het is niet toegestaan om een ander te laten invallen als je partner ziek is of om een andere reden niet aanwezig kan zijn. Je kunt de les in dat geval wel alleen volgen, als je zelf gezond bent etc.

Volg te allen tijde de instructies van het bestuur en de docenten op. Het bestuur of de docenten kunnen mensen die zich niet aan de regels houden naar huis sturen.

Zorg voor voldoende ventilatie. **Houd de ramen daarom altijd open**, indien mogelijk ook een deur. Ook in de winter!

Je mag de airco gebruiken zoals normaal. De airco kan ook warme lucht blazen wat prettig kan zijn in de winter aangezien de ramen **altijd open** moeten staan. Na de laatste les van de avond moeten de ramen wel weer dicht.

De vloer en barre moeten in de JMH na de les schoongemaakt worden, als het is aangeraakt door blote lichaamsdelen. Hiervoor liggen spullen in de zaal. Het kan zijn zijn dat een docent aan jou vraagt om dit te doen. Water voor het dweilen kan je in de JMH vinden door de gang beneden ver door te lopen en dan aan je linkerkant zit op een gegeven moment een hokje met een warmwaterkraan. Eventueel kan je ook warm water halen bij de douches aan het begin van de gang. Je hoeft tussen de lessen door de emmer niet te vernieuwen. Bij het water voeg je één dopje schoonmaakmiddel toe. Gebruik hierbij niet te veel, anders ontstaat er een laag schoonmaakmiddel op de vloer en dit kan voor gevaarlijke situaties zorgen.

Deze informatie geldt niet voor Roomsche Leven. Hier mag helemaal niet met blote lichaamsdelen de vloer geraakt worden, omdat de vloer niet gedweild mag worden.

Elke les stopt 5 min eerder en start 5 min later. Met uitzondering van de eerste les op de avond die op de gewone tijd mag beginnen en de laatste les die op de gewone tijd mag

eindigen. **Dansers moeten het gebouw zo snel als mogelijk verlaten**, want de volgende dansgroep mag het gebouw pas in als de vorige groep weg is. Om de dansgroep die binnen wilt komen te laten weten dat ze binnen mogen komen, **gaat jullie docent jullie een appje sturen in jullie dansgroepsapp wanneer jullie binnen mogen komen, en dat is wanneer de vorige groep het gebouw volledig heeft verlaten**. Tot die tijd moeten jullie echt buiten blijven wachten! Als je in de eerste dansles van de avond danst dan is er geen vorige groep, dan hoef je dus ook niet te wachten op dat appje. Als je je les binnenkomt, desinfecteer je handen.

Omkleden in de JMH mag niet in de kleedkamer.

Omkleden voor alle lessen moet thuis of op de gang. Thuis is hierbij wel het advies anders wordt het te druk op de gang. Spullen moeten jullie in de zaal op een aangewezen plek leggen. Wanneer je een uur tussen twee danslessen niks hebt, mag je tijdens dit "tussenuur" met in totaal maximaal 3 mensen wachten in de kleedkamer op 1,5 meter afstand. Als het vol is moet je buiten het gebouw wachten.

Mocht je het fijn vinden om een mondkapje te dragen voor/tijdens/na de dansles, dan ben je daar natuurlijk vrij in.

Wij willen je vragen om je docent te helpen herinneren als hij of zij een van bovenstaande regels dreigt te vergeten. Het is belangrijk om alle regels na te leven zodat we in real life met elkaar kunnen blijven dansen!

COVID-19 guidelines for the upcoming year

If you answer any of the following questions with yes, **it is strictly prohibited to attend your dancing class:**

- Do you have or have you had one of the following symptoms within the last 24 hours: coughing, symptoms of a regular cold, fever, respiratory problems, loss of taste and/or smell.
- Do you have a housemate with a fever and/or respiratory problems?
- Have you had COVID-19 and has this been confirmed by a laboratory within the last 7 days?
- Have you had contact within the last 10 days with a housemate/family member who has been diagnosed with COVID-19?
- Are you in self-isolation because
 - you were in contact with someone diagnosed with COVID-19?
 - you have recently returned from a COVID-19 risk area?

Outside of classes, maintaining social distancing of **1.5 meters** is obligatory. During classes, 1.5m is not obligatory, but we don't want any of our members to run an increased risk; we therefore ask you to keep your distance where possible. We would also recommend avoiding all non-essential partner changes during Ballroom and Latin American classes

It is not allowed to let someone step in when your own partner is sick or cannot come for another reason. You can go to the class on your own, if you are healthy etc.

You have to follow the instructions of the board and the teachers at all times. The board and the teachers can send people home if they don't obey the rules.

It is obligatory to **keep all windows open at all times**, and if and where possible the doors as well. The air-conditioning can also be used for warmth in the winter, as the windows must always remain open. The windows should be closed after classes.

The floor and barres in the Jan Massink Hal need to be cleaned after class, if it has been touched by bare skin. There is material available to do so. The teachers will assign a person to do the cleaning. Warm water to do the mopping can be found by following the downstairs hallway and locating the room with the warm water tap. Alternatively, you can find warm water in the showers of the changing rooms near the start of the hallway on the left-hand side. There is no need to change the water between cleaning sessions. Please use only one bottle cap of cleaning solution. If too much is used, a layer of cleaning solution can build up on the floor, which can lead to a slippery floor and dangerous situations.

The floor in Roomsche Leven may not be mopped. Please avoid touching the floor with bare skin.

Every lesson starts 5 minutes later and ends 5 minutes earlier, with the exception of the first lesson which can start on time and the last lesson which can end on time. **Leave the building as soon as possible after your lesson**, as the next group has to wait outside until the previous group has left. **The teacher will communicate when you can enter the building via your WhatsApp dance group. It is imperative you wait until the message**

comes! If your lesson is the first of the evening, you don't have to wait for the message. When you enter your lesson, you first have to disinfect your hands.

The changing room in the Jan Massink-Hal is closed for the time being.

You can change for classes either at home or in the hallway upstairs. Changing at home is advisable, the hallway upstairs could otherwise become too busy and social distancing can't be maintained. You can leave your belongings at the designated spot in the dancing hall itself. Should you have to wait an hour in between classes, a maximum number of three people can wait in the changing rooms at a distance of 1.5 meters. If the changing rooms are full, you'll have to wait outside the building.

If you would like to wear a mouth nose mask before/during/after the dance class, feel free to do so.

We ask that you help remind the teachers, should one of the aforementioned be forgotten. It is very important to adhere to the rules, so we can continue dancing!