



Hieronder de regels waar iedereen zich aan dient te houden om deel te kunnen nemen aan de dansles.

Volg altijd de aanwijzingen op! Gebruik altijd het gezond verstand!

1. **Blijf thuis** als je de afgelopen 24 uur één van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
2. **Blijf thuis** als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten.
3. **Blijf thuis** als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe corona-virus (COVID-19). Dit tot 14 dagen na de test. (volg hierin het advies van de GGD).
4. **Blijf thuis** als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) dit minimaal zeven dagen na de uitslag van de test.
5. **Blijf thuis** zolang je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld.
6. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de dansles klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
7. Dans alleen met je 'vaste' danspartner. Een 'vast' danspaar ben je als je beiden uit hetzelfde huishouden, familie of inner circle komt en je altijd met dezelfde partner danst **EN** ervoor kiest om in danshouding te dansen. In alle andere gevallen houd je anderhalve meter afstand.
8. Ga thuis naar het toilet. Maak zo min mogelijk gebruik van de toiletten op de leslocatie.

9. Kom alleen naar de leslocatie tijdens je eigen les.

10. Kom zoveel mogelijk lopend of met de fiets naar de locatie en vermijd waar mogelijk gebruik van het OV.



I.v.m. bouwwerkzaamheden is er bij de danslocatie beperkte parkeergelegenheid.

12. Was thuis je handen met water en zeep en desinfecteer je handen bij binnenkomst én het verlaten van de danslocatie.

13. Kom niet eerder dan vijf minuten voor de les aan op de locatie en ga na de les direct naar huis.

14. Neem je jas, tas schoenen en andere persoonlijke bezittingen mee naar de aangewezen zitplaats.

15. Vermijd het aanraken van je gezicht.

16. Schud geen handen en knuffel niet.

17. Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.

18. Neem je eigen bidon gevuld mee om uit te drinken.

19. Leerlingen moeten 1,5 meter afstand houden van iedereen.

20. Ga na je les direct naar huis blijf niet onnodig hangen. Was je handen met water en zeep als je thuiskomt.

MICHAEL & INGRID, DANSSTUDIO DEMINKY'S