

## Norske Dansekunstnere koronavettregler

Norske Dansekunstnere har utarbeidet koronavettregler for utøvelse av og gjennomføring av aktiviteter knyttet til undervisning og prøvevirksomhet. Disse følger anbefalingene gitt av Helsedirektoratet.

Norske Dansekunstnere støtter opp under helsemyndighetenes arbeid for å hindre spredning av COVID-19-viruset. Det har helt eksplisitt vært kommunisert at kulturarrangementer ikke kan gjennomføres før tidligst 15.juni, med forbehold om ytterligere restriksjoner og forbud etter denne dato. Det har også vært nedsatt forbud mot at all organisert aktivitet siden 12.mars 2020. Dette forbudet er fremdeles gjeldende, men det kommet nye retningslinjer for fysisk aktivitet den senere tid, som kan tolkes svært forskjellig. Norske Dansekunstnere har derfor utarbeidet retningslinjer for dansefeltet, disse følger arbeid som er gjort mellom Helsedirektoratet og Norges idrettsforbund.

Norske Dansekunstnere anbefaler å til enhver tid følge de retningslinjer som blir gitt av myndighetene, og se til Helsedirektoratets [veileder](#) før man eventuelt vurderer å gjenoppta aktiviteter.

Norske Dansekunstnere sine anbefalinger er en minimumsbegrensning, og vi ber om at alle tar hensyn til at man selv må innføre strengere retningslinjer ved behov.

### Alle skal følge anbefalingene fra offentlige myndigheter

- Dem som tilrettelegger for aktivitet, skal holde seg oppdatert på relevante anbefalinger fra offentlige myndigheter, Norske Dansekunstnere eller andre relevante særforbund, og tilrettelegge aktiviteten i samsvar med dette.
- Det skal ikke utøves aktivitet med mindre man er helt trygg på at aktiviteten ikke bidrar til økte smitterisiko, og den kan utøves i samsvar med helsemyndighetenes anbefalinger. I motsatt fall, skal aktiviteten umiddelbart avbrytes.

### Personer som ikke får delta i eller fysisk tilrettelegge for aktiviteter

- Personer som er smittet av korona, sitter i karantene eller som har symptomer på luftveisinfeksjoner, som feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand.
- Personer som ikke følger de instruksjoner arrangøren / skolen osv. gir for utøvelse av aktiviteten.

### Ved tilrettelegging og utøvelse av aktiviteten gjelder følgende

- Det må sikres at deltakerne til enhver tid holder minst 2 meters avstand, og at det ikke er mer enn 5 personer som deltar i en gruppe.
- Aktivitet med fysisk nærkontakt er ikke tillatt.
- Ved aktiviteter for barn og unge, skal det være en voksenperson til stede som kan sørge for at aktiviteten utøves i samsvar med anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter.
- Det skal ikke brukes fellesgarderober / fellesdusjer
- Deltakerne skal ikke dele utstyr der det er nødvendig med håndkontakt med utstyret (f.eks matter / barr osv.)
  - For undervisning betyr dette at de fem personene skal ha sitt eget område i rommet, som ikke andre går inn i. Man må kunne dele opp rommet slik at hver person har sitt eget kvadratiske område med minimum 2 meters avstand fra andre personer, i alle retninger.

- Det skal være gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten, f.eks god tilgang til Antibac og rutiner for vask av hender, klær og utstyr før og etter aktiviteten.
- Aktiviteten bør utøves på en forsiktig og skånsom måte for å unngå skader, som fører til fysisk kontakt mellom den skadede og f.eks pedagog.
- Deltakerne bør oppfordres til å benytte alternativer til kollektivtransport i forbindelse med reise til og fra aktiviteten.

#### **Spesielle anbefalinger for undervisning**

- Norske Dansekunstnere oppfordrer på det sterkeste til å opprettholde online undervisning så langt det er mulig.
- Norske Dansekunstnere anbefaler på det sterkeste å unngå fysisk undervisning i skolens lokaler så langt dette er mulig å unngå.
- Ved undervisning i skolens lokaler ber vi om at det følgende overholdes:
  - Maksimum 5 personer samlet samtidig
  - Alle personer skal holde seg minimum 2 meter fra hverandre
  - Det er kun disse 5 personene som kan oppholde seg i salen / studio per dag
  - Man må påse at det vaskes grundig / alle flater desinfiseres fra dag til dag
  - I studio skal man påse at det er minimum 2 meters avstand mellom alle personer i alle retninger
  - Fellesarealer skal ikke benyttes
  - Toaletter og dusjer skal ikke benyttes – må man på toalett må man ha gode rutiner på hvordan dette kan gjennomføres / rengjøres fra gang til gang
  - Ved henting og levering – dette må skje utendørs slik at f.eks foreldre ikke kommer inn i skolens lokaler. Det anbefales at det legges opp til at henting og levering skjer puljevis, slik at ikke alle ankommer samtidig