

- houd anderhalve meter (twee armlengtes) afstand van ieder andere persoon buiten jouw huishouden
- hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes, en doe dit niet in de danszaal maar ga naar het toilet, dan kun je meteen handen wassen, desinfecteren.
- Gebruik je Lizdans desinfectie handspray (deze kan ik voor je bijvullen). Of was je handen met water en zeep voor en na de les en droog af met een tissue/ papier
- vermijd het aanraken van je gezicht
- schud geen handen
- kom 5 minuten voor aanvang van de les aan. De deur is op slot, ik doe steeds 5 minuten van te voren de deur open. En sluit de deur weer 5 minuten na je les (er zit steeds 5 minuten tussen de lessen om dit te doen).
- kleed je thuis om, je dansschoenen kun je natuurlijk wel wisselen.
- Draag een mondkapje in de openbare ruimtes van Trias zoals de entree, gang en sanitaire ruimtes, tijdens het dansen mag je je mondkapje af doen.
- neem zelf een flesje water of volle bidon mee, maar vullen kan eventueel wel in de foyer of in het toilet.

Lees onderstaande vragen goed door:

Had je een of meerdere van deze 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 14 dagen contact met hem/haar gehad terwijl hij/zij nog klachten had?		14 dagen 		
Ben je in quarantaine omdat je: - direct contact had met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld? - je korter dan 14 dagen geleden uit een land/regio bent teruggekeerd met code oranje of rood?				

Meer informatie: [rivm.nl/covid19](https://www.rivm.nl/covid19)



Indien een van de vragen met ja beantwoord wordt, maak dan geen afspraak of annuleer de afspraak

## Liz Dans Flamenco Corona Protocol / Safety and hygiene rules for everyone: (update 14-10-2020)

- keep one and a half meters (two arm lengths) distance from any other person outside your household
- cough and sneeze in your elbow and use paper handkerchiefs
- use the lizdans desinfect handspray (I can refill it for you) or wash your hands with soap and water before and after rehearsal.
- avoid touching your face
- don't shake hands
- arrive 5 minutes before the start of the class. I will open the door 5 minutes before class and close it 5 minutes after class. ( we have 5 minutes between classes).
- Change your clothes at home, of course you can change your dancing shoes.
- Wear a mask in the public areas, during dance class you don't have to wear the mask.
- bring your own bottle of water

Please read these questions:

Did you have one or more of the following symptoms in the past 24 hours?



Coughing



Symptoms of a common cold



Fever or elevated temperature



Shortness of breath



Loss of taste and smell

Does someone in your household have a fever and/or shortness of breath?



Have you had a novel coronavirus infection? (Laboratory-confirmed in the past 7 days)?



Does someone in your family or household have a COVID-19 infection, and have you had contact with them in the past 14 days while they still had problems?

14 dagen



Are you in quarantine because you have had direct contact with someone with a confirmed COVID-19 infection?



More info: [nmm.nl/covid19](https://nmm.nl/covid19)

If you answered yes to one or more of these questions, do not make an appointment, or cancel your appointment



coronavirus