

## Forebyg smitte

*Ny coronavirus spreder sig typisk med mange mennesker, bl.a. via dråber fra hoste og nys og via håndtryk.*

*Beskyt dig med disse gode råd ved sommerdansen*



**Bliv hjemme og bliv testet, hvis du får symptomer**

**Vigtigst af alt: Alle skal føle sig trygge!**

Generelt er alt udendørs idræt tilladt.



**Hold afstand.  
Undgå håndtryk,  
kys og kram**

Hvis ansigt-til-ansigt-danse skal danses, kan man eventuelt øge trygheden med mundbind.

Det anbefales generelt, at vi skal være tilbageholdende med ansigt-til-ansigt-kontakt.



**Host eller nys  
i dit ærme**



**Vask dine hænder tit  
eller brug håndsprit**

Jo mere man skifter partner og jo flere man rører ved, jo oftere skal man spritte af, dette kan betyde at man skal spritte af efter hvert sæt.