

BALL FOLK: NORMES DE COMPORTAMENT

CATALAN
VERSION

SEPTEMBER,
2023

BALL FOLK: TOT TIPUS DE DANSES MODERNES I TRADICIONALS EUROPEES OCCIDENTALS AMB MÚSICA EN DIRECTE. HI HA BALLS EN PARELLA, EN GRUP O INDIVIDUALS. AQUÍ TENS LES NORMES BÀSIQUES DE COMPORTAMENT PER ALS NOSTRES ESDEVENIMENTS.

NORMES UNIVERSALS:

El nostre objectiu és que tothom se senti **SEGUR I A GUST** en els nostres esdeveniments.

RESPECTA ELS NOSTRES MÚSICS.

Per exemple, evita parlar més fort que la música.

SIGUES AMABLE AMB LES ALTRES PERSONES, NOSALTRES **NO TOLEREM LA DISCRIMINACIÓ.**



(per exemple, basada en raça, gènere, sexualitat, discapacitat, aspecte, religió, nivell de coneixement de la dansa o qualsevol altra cosa)

PORTA EL QUE VULGUIS: **NO HI HA CODI DE VESTIMENTA**

(PERÒ SISPLAU, VINE VESTIT)

Cadascú (d/h/x) pot ballar amb qui vol i decidir si vol liderar o seguir.

NO ES TOLERARÀ CAP INTIMIDACIÓ VERBAL O FÍSICA.

> Si no respectes les normes bàsiques de comportament, els organitzadors es poden posar en contacte amb tu i, en cas de situació greu, demanar-te que abandonis l'esdeveniment.

SOBRETOT: SI ALGUNA COSA NO ET VE DE GUST, NO LA FACIS. RESPETA EL MATEIX PELS ALTRES.

CURA PERSONAL:

TINGUES CURA DE **L'HIGIENE PERSONAL**

Ningú coneix millor el teu cos que tu. De totes maneres, aquí tens algunes idees: renta't les mans (els bacteris s'escampen ràpidament!), renta't les dents, fes servir desodorant si ho necessites o porta una muda extra per canviar-te.

ETS AQUÍ PER A TU

No passa res si no balles un ball.



Assegura't no molestar les altres persones amb el consum d'alcohol o tabac, etc.

BEU PROU AIGUA



Cuida dels teus límits físics i emocionals.

DEMANAR:

Ets lliure de demanar a qualsevol persona de ballar, encara que no la coneguis (encara).

No et sentis obligat a ballar amb ningú. Sempre pots dir que no sense necessitat de justificar-te.

^ Accepta-ho també per part de les altres persones.

VOLS LIDERAR/SEGUIR/ LES DUES COSES? DIGUES EL QUE PREFEREIXES.

Tan seguidors com líders poden tenir la iniciativa de demanar a algú de ballar :)

MENTRE BALLEM:

Cadascú és aquí per passar-s'ho bé. Ves en compte a l'hora de donar el feedback; potser l'altra persona no el vol escoltar.

BALLAR ÉS UNA COSA QUE ES FA JUNTS.

Fixa't en l'estil i el llenguatge corporal de la persona amb qui estàs ballant i assegura't que l'altra persona se sent a gust ballant amb tu.

Si hi ha alguna cosa en la dansa que et fa mal o et molesta, comunica-ho a la teva parella directament. Si ofens o fas mal algú, sisplau demana-li perdó.

Busca una posició que sigui còmoda per a tu i la teva parella de ball. Per exemple, no assumeixis que a tothom li agrada ballar ben arrambat.



Pregunta sempre (no verbalment) si pots i ón afegir-te a una dansa **COL·LECTIVA.**

PISTA DE BALL:

TINGUES CONSCIÈNCIA DE TOT L'ESPAI.

No facis moviments arriscat: tingues en compte la teva parella de ball, l'espai i els altres dansaires.

DIRECCIÓ COMUNA DE LA DANSA:



En la majoria de balls en parella, les parelles que es mouen ràpidament ballen a la part exterior de l'espai i les altres ballen al mig de la pista de ball.

DISFRUTA MOLT I ENS BALLEM A LA PLAÇA!

aquest cartell va ser creat com resultat del Balfolkfabriek Network day. Preguntes? info@balfolk.nl

(espai per les dades de contacte per a aquest esdeveniment)

T'has sentit incòmode o has tingut una experiència negativa? Sisplau, no tinguis por de dir-ho! Parla-ho amb la persona que t'ha molestat, amb persones de confiança o amb l'organització de l'esdeveniment. Sempre hi haurà alguna persona disposada a escoltar-te.