

# UMGÅNGE I FOLKDANS

SWEDISH  
VERSION

MARCH,  
2023

FOLKDANS = MASSOR AV OLIKA SORTERS MODERNA OCH TRADITIONELLA DANSER SOM  
DANSAS TILL LEVANDE VÄSTEUROPEISK MUSIK. FOLKDANS KAN DANSAS I PAR, SOLO OCH GRUPPER.  
HÄR FINNS RIKTLINJER OCH TIPS FÖR VÅRA EVENEMANG:

## ALLMÄNT:

Vårt mål är att  
alla ska känna  
sig **TRYGGA** och  
**VÄLKOMNA** på  
våra evenemang.

**RESPEKTERA  
VÅRA MUSIKER**

till exempel  
prata inte högre  
än musiken

VAR SNÄLL MOT VARANDRA, VI  
**HAR NOLLTOLERANS  
MOT DISKRIMINERING**



(baserat på etnicitet, kön, sexualitet,  
funktionsvariationer, utseende, religion,  
dansnivå/roll eller något annat)

Klä dig som du vill: det finns  
**INGEN KLÄDKOD.**  
(men kom inte naken, tack!)

Alla kan dansa med alla  
och kan välja fritt mellan att  
följa och föra.

Verbala  
eller  
fysiska  
hot är  
**aldrig okej.**

> Om du beter dig illa  
kan organisatörerna  
prata med dig och i  
värsta fall porta dig  
från evenemanget.

**VIKTIGAST AV ALLT: OM NÅGOT INTE KÄNNES  
BRA - LYSSNA PÅ DEN KÄNSLAN! RESPEKTERA  
ANDRAS UPPLEVELSER PÅ SAMMA SÄTT.**

## PERSONLIG HYGIEN:

Ta hand om  
**DIN HYGIEN**

Du har nog bra koll på hur  
du ska sköta din personliga  
hygien, men här kommer  
några generella tips: tvätta  
händerna, borsta tänderna  
innan du dansar, använd de-  
oderant men ingen parfym  
eller ta med ett ombyte som  
du kan byta till efter halva  
danskvällen.

Du är här för  
**DIN egen skull**

Ingen skada skedd om du  
hoppar över en dans



Försäkra dig om att du  
inte stör någon med ditt intag av  
alkohol, cigaretter etc.

Drick  
tillräckligt  
med **vatten.**



Ta hand om  
dina och andras  
**fysiska och  
emotionella  
gränser.**

## BJUDA UPP

Du är fri att bjuda upp  
vem som helst, även om  
du inte känner hen (än).

Känn dig inte tvingad att  
dansa med någon. Du kan  
alltid säga 'nej' utan att  
ge en förklaring.

^ acceptera det från andra med.

**VILL DU FÖRA/FÖLJA/BÅDA?  
BERÄTTA DIN PREFERENS!**

Både följare och förare  
kan ta initiativ till att  
bjuda upp någon :)

## PÅ DANSGOLVET:

Var uppmärksam på  
hela rummet

Gör inte riskfyllda  
rörelser helt plötsligt:  
bry dig om din partner,  
rummet och de andra  
omkring dig.

**VANLIGA  
RIKTLINJER  
FÖR DANS:**



I de flesta pardanser  
dansar par med hög fart  
på utsidan och de andra i  
mitten av golvet.

## UNDER DANSEN:

Alla är här för att ha kul. Tänk därför på att inte  
kommentera andras dansteknik om de inte önskar det.

**DANSA ÄR  
NÅGOT VI GÖR  
TILLSAMMANS.**

Var lyhörd för vilken  
stil och kroppsspråk  
din/a danspartner/s  
har och se till att  
det känns bekvämt  
för alla.

Om något i dansen stör eller skadar dig - prata med din partner  
direkt. Om du har stört eller skadat någon - be om förlåtelse.

Leta efter ett sätt att  
dansa som känns bra  
för er båda. Till exempel,  
utgå inte från att alla  
vill dansa väldigt nära  
varandra.



fråga alltid (genom  
kroppsspråk) om, samt  
när, det är okej att  
delta i en **GRUPPDANS.**

**HA DET SÅ KUL! VI SES PÅ DANSGOLVET!**

den här affishen är ett resultat av Balfolkfabriek Network day. Frågor? [info@balfolk.nl](mailto:info@balfolk.nl)

(utrymme för kontaktinformation för det här evenemanget)

KÄNNER DU DIG OTRYGG ELLER UPPLÉVT NÅGOT SOM INTE KÄNDES OKEJ? TVEKA INTE ATT SÄGA TILL! BERÄTTA FÖR DEN SOM STÖRT DIG,  
EN VÄN ELLER EN AV ORGANISATÖRERNA FÖR EVENEMANGET. DET FINNS ALLTID NÅGON SOM VILL LYSSNA!