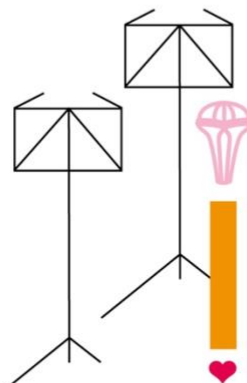


Hvordan gjennomføre øvelser og treninger i korps og drilltropper



Norges Musikkorps Forbund og Korpsnett Norge sine praktiske tips - Oppdatert versjon (28.10.2020) - basert på veilederen [Smittevern for musikkøvelser](#) (versjon 28.10.2020), er gjeldende for all musikk-og drillaktivitet inntil videre.

Det er viktig for organisasjonene å presisere overfor medlemmene at **hovedfokus** er smittevern og å unngå spredning av smitte jfr restriksjoner og råd gitt av helsemyndighetene i Norge.

Endringer av 28.10.2020 står i kursiv i dokumentet

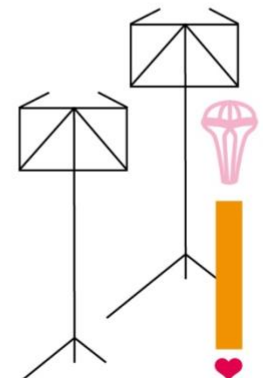


FORBEREDELSE

- Veilederen **trumfer ikke** Smittevernlov og kommunens/huseiers styringsrett over egne bygg.
- Korpsets/troppens styre, dirigent, instruktør og trener er pliktige å sette seg i [veilederen](#) for musikkøvelser. Det er viktig for alle å kjenne godt til både veilederen og dette avklaringsdokumentet.
- Hvert korps oppnevner en smittevernansvarlig som har overoppsyn med smittevern i forkant, under og etter øvelser. Smittevernansvarlig plikter å holde seg oppdatert på de til enhver tid gjeldene regler og forskrifter om smittevern.
- Styret sørger for god informasjon om smittevern, hygiene og restriksjoner i forkant av hver øvelse - nevnt de fem pilarene og hygienerådene i sosiale medier, i e-post eller sms til medlemmene før hver øvelse/trening.
- Styret/smittevernansvarlig må tilpasse øvingslokalet - oppmerking av hver enkelt øve/trene-plass er anbefalt.
- Alle musikanter/drillere må møte til oppsatt tid i forkant av hver øvelse/trening.
- Korpset/troppen sørger for å ha hånddesinfeksjon (anti-bac) og papirhåndklær tilgjengelig.
- Ved innendørs øvelser bør [veilederplakaten](#) henge synlig flere steder i lokalet.

SMITTEVERN OG HYGIENE

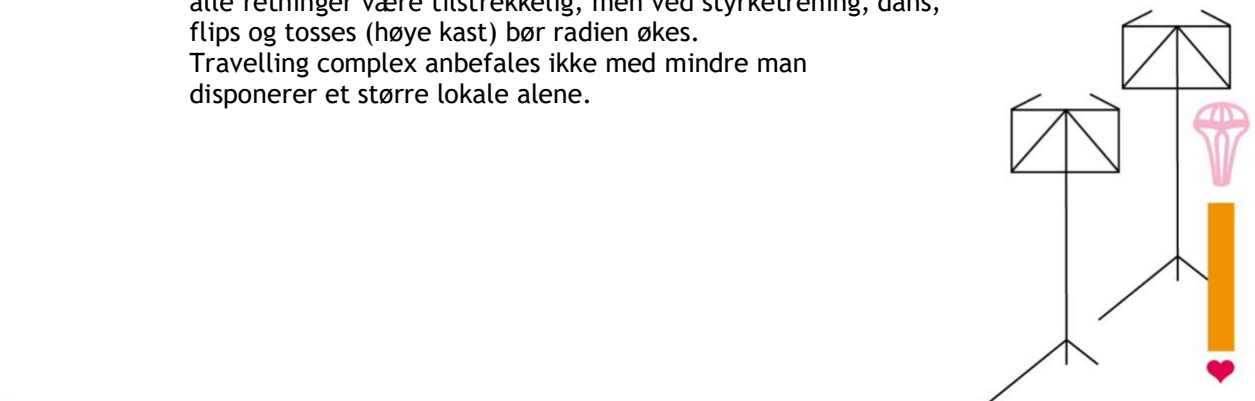
- Alle musikanter/drillere utfører grundig håndvask før og etter hver øvings/trenings-økt. Ved utendørs øvelser/treninger, eller dersom håndvask ikke er praktisk mulig å gjennomføre, brukes hånddesinfeksjon.
- Syke musikanter/drillere/instruktører skal IKKE møte på øvelse/trening, dette gjelder også kronisk syke og personer som er i risikogrupper. Ved tvilstilfeller, ta kontakt med den enkeltes fastlege eller kommuneoverlegen.
- Instrumenter og musikkutstyr bør så langt det er mulig ikke deles og ikke berøres av andre enn den som skal benytte det.
- Materiell og utstyr som noter, nettbrett, kabler, drillstav, buer, strenger, harpiks, blyanter eller plekter bør som hovedregel ikke deles med andre.



- Hvis felles utstyr må benyttes av flere, vær ekstra aktsom med å ta seg i ansiktet underveis og vask hender grundig før og etter bruk.

PLASSERING OG ØVINGSLOKALE

- *Hele korpset kan spille sammen på øvelsen. Hvis det deltar 20 utøvere eller flere på musikkøvelsen må det utarbeides en oversikt over de fremmøtte med kontaktopplysninger, som kan deles med helsemyndighetene ved behov. Dokumenter hver utøvers plassering på øvelsen (benytt gjerne foto) slik at det er enkelt å identifisere utøverne. Oversikten skal oppbevares på en forsvarlig måte og slettes etter 14 dager.*
- Smittevernansvarlig måler opp og merker av hver enkelt musikannt/driller sin tilmålte plass før øvelsen/treningen, avhengig av gruppestørrelse og regelverk.
- Sørg for god nok avstand mellom utøverne. Smittevernveilederen for musikkøvelser anbefaler 1.5 meter til siden og 2 meter i front. Organiserte fritidsaktiviteter for barn og unge med faste deltakere kan på visse vilkår gjøre unntak fra avstandsbestemmelsene. Det bør tilstrebes minst 1 meters avstand mellom deltakerne innad i gruppen, med mindre det er til hinder for normal utøvelse av aktiviteten. Deltakere på barne- og ungdomsaktiviteter deles inn i grupper på inntil 20 personer og gruppene bør holdes mest mulig adskilt. Øvelsen bør organiseres slik at hvis noen blir syke i en gruppe, trenger ingen i den andre gruppen å gå i karantene. Øvelsen bør gjennomføres slik at gruppene ikke har nærkontakt med hverandre (minst 2 meter og helst mer), og hvis mulig bør gruppene øve i hvert sitt rom.
Unntaket gjelder deltakere til og med 19 år og de som står for arrangementet, men voksne bør holde avstand til andre voksne og til barna der det er mulig. Dirigenter og instruktører må holde god avstand til utøvere (2 meter), siden de står ansikt-til-ansikt og det må unngås nærkontakt samt roping/skriking og dermed mer dråpedannelse. Unntaket gjelder kun øvelser og ikke arrangementer. For konkurranser og andre arrangementer gjelder avstandskravet i Covid-19 forskriften.
- Det er en forutsetning at øvingslokalet er av en slik art at deltakerne kan holde tilstrekkelig avstand under hele økten og de både enkeltvis og samlet kan overholde smittevernradene. Smittevernveilederen for musikkøvelser anbefaler 1.5 meter til siden og 2 meter i front. Øvelsen må organiseres slik at det minimerer smitterisiko mellom utøvere både før, under og etter øvelsen. Vær spesielt oppmerksom ved ankomst, pauser og avreise.
- For drillere bør tildelt plass vurderes opp mot valgt aktivitet. Ved øving på for eksempel rolls og fullhand twirls samt basis grunnteknikk kan 2 meter i alle retninger være tilstrekkelig, men ved styrketrening, dans, flips og tosses (høye kast) bør radien økes.
Travelling complex anbefales ikke med mindre man disponerer et større lokale alene.

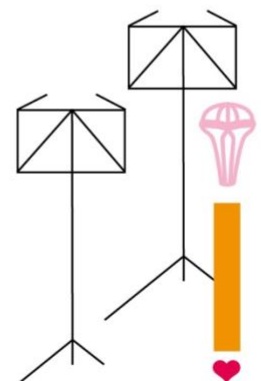


TID OG TIDSDISPONERING

- Korpsets/troppens styre (eventuelt dirigent eller trener) setter opp plan for øvelsene/treningene og publiserer disse i god tid før oppstart.
- Alle må møte presist og vente til oppsatt tid med å ankomme øvingsstedet.
- Smittevernansvarlig påser at alle finner sin tilmålte plass med god avstand til hverandre.
- Dersom øvelsen/treningen er inndelt i flere bolker, legges det opp til minst 15 minutter «buffertid» mellom hver bolk, til opp- og nedrigg for den enkelte.

UTSTYR OG INSTRUMENTER

- Noter eller treningsplaner bør sendes ut digital.
- Alle blåsere bør kun bruke sitt eget instrument.
- Treblåsere:
 - Dersom man må bytte flis/rør, tas den brukte vare på og kastes ved første anledning.
 - Tørk instrumentet langsomt og kontrollert. Oppbevar filler/kluter mm i egen lukket veske/instrumentkasse
 - Obs! «blåsing» i klaffehull MÅ UNNGÅS
- Ved tømning av messinginstrumenter:
 - Pass på avstand og ev vindretning mtp medmusikanter
 - Ingen brå bevegelser, og så liten «fallhøyde» som mulig
 - Ved innendørs øvelse - tøm på papirhåndkle som kastes ved første anledning - husk håndvask.
 - Ved utendørs øvelser - trekk unna korpset og ha så nær avstand til bakken mulig.
- Slagverkere
 - anbefales bruk av egne instrumenter, stikker og køller
 - felles utstyr kan brukes dersom det er nødvendig for gjennomføring av aktiviteten.
 - Ved deling av instrumenter og utstyr, påse at utstyret rengjøres etter bruk.
 - Vær ekstra aktsomme med å ta i ansiktet
 - Vask hendene grundig etter øving
- På drilltreninger:
 - Alle drillere bør bruke egen drillstav, flagg etc.
 - Drillstaver kan byttes med andres staver og flagg dersom aktiviteten nødvendiggjør det.
 - Drillere som deler utstyr må være ekstra aktsomme med å ta seg i ansiktet og vaske hendene grundig etter trening.
 - Drillstaven rengjøres før og etter trening



- For blåseinstrumenter som skal skifte bruker, er Folkehelseinstituttets vurdering at det bør ha gått 3 dager etter et bytte av instrument før det kan tas i bruk av en annen person. Det er viktig å fjerne, vaske og tørke spytt så godt det lar seg gjøre.

MARSJERING, SPILLING OG DRILLING

- Korpset og drilltroppen kan marsjere sammen, uavhengig av størrelse
- Vi anbefaler at korpset spiller stående, og marsjerer til trommemarsj, av hensyn til smittevern og ev dråpesmitte.
- Vær oppmerksom på ev publikum, og avstanden til disse.
- Fritidsaktiviteter for barn og ungdom til og med 19 år, hvor avstand på 1 meter er til hinder for å utøve aktiviteten, kan fravike fra 1 meters regelen når barn og unge trener. Dette betyr at drill-treninger kan fravike fra oppfordringen om 1 meters avstand. Dette gjelder ikke ved gjennomføring av konkurranser som vil regnes som et arrangement og hvor 1 meters avstand er forskriftsfestet.

