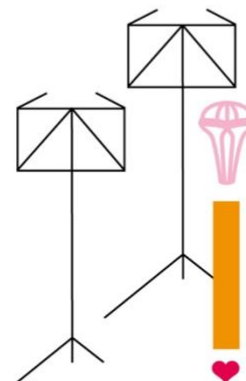


Hvordan gjennomføre øvelser og treninger i korps og drilltropper



Det følgende er Norges Musikkorps Forbund og Korpsnett Norge sine praktiske tips basert på veilederen [Smittevern for musikkøvelser](#) (22.04.20), 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.

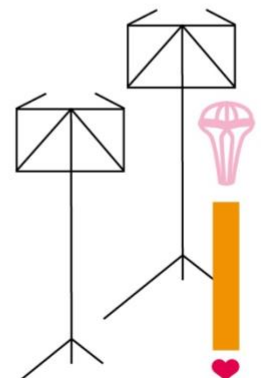


FORBEREDELSE

- Veilederen **trumfer ikke** Smittevernlov og kommunens/huseiers styringsrett over egne bygg. Korps som ikke har tilgang på øvingslokalet må øve ute.
- Korpsets/troppens styre, dirigent, instruktør og trener er pliktige å sette seg i [veilederen](#) for musikkøvelser pr 22.04.20. 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 - nevne 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 enkelts 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

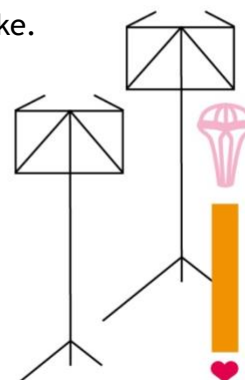
- Alle musikanter/drillere utfører grundig håndvask før og etter hver øvings/trenings-økt. Ved utendørs øvelser/treninger, eller dersom håndvask ikke er praktisk mulig å gjennomføre, brukes hånddesinfeksjon.
- Syke musikanter/drillere/instruktører skal **IKKE** møte på øvelse/trening, dette gjelder også kronisk syke og personer som er i risikogrupper. Ved tvilstilfeller, ta kontakt med den enkeltes fastlege eller kommuneoverlegen.
- All fysisk kontakt skal unngås, dette gjelder også utdeling/deling av noter, nettbrett, stativer, drillstaver og annet utstyr.
- Treblåsere som bruker flis/rørblad unngår å bytte disse i løpet av en øvelse - bruk den samme flisa gjennom en hel øvelse. Dersom man må bytte flis/rør, tas den brukte vare på og kastes hjemme.



- 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 umiddelbart etter bruk - husk håndvask.
 - Ved utendørs øvelser - trekk unna korpset og ha så nær avstand til bakken mulig.
- Ved tørking av treblåseinstrumenter:
 - Tørk instrumentet hjemme eller i egen bil etter spilling
 - Dersom man må gjøre det under spilling - langsomt og kontrollert, oppbevar filler/kluter mm i egen lukket veske/instrumentkasse
 - Obs! «blåsing» i klaffehull MÅ UNNGÅS
- På drilltreninger:
 - Drillstaven rengjøres før og etter trening
 - Drillerne skal ikke bytte staver, gjøre exchanges (bytte staver ved å kaste til hverandre) eller samarbeidssekvenser der drillstaver eller driller kommer i kontakt med hverandre

PLASS; PLASSERING OG ØVINGSLOKALE

- Smittevernansvarlig måler opp og merker av hver enkelt musikanter/driller sin tilmålte plass før øvelsen/treningen, avhengig av gruppestørrelse og regelverk.
- Det skal alltid være minst 2 meter i alle retninger til nærmeste medmusikanter/driller, i grupper med inntil 5 deltagere.
- For driller 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.
- Maks størrelse på øvingsgrupper er 5 stk - husk at dette inkluderer ev dirigent, instruktør eller andre som er tilstede.
- **Øvelser innendørs:** Fellesøvelser/treninger med flere enn 30 personer (fordelt på 6 grupper) tilstede samtidig anbefales ikke. I større korps/drilltropper deles fellesøvelser i to eller flere økter alt etter det totale antallet musikanter - dette gjelder alle korps/drilltropper med mer enn 30 medlemmer. Det anbefales at gruppen deles inn i inntil 6 grupper med 5 personer i hver gruppe. Innad i gruppene anbefales 2 meters avstand, med 4 meters avstand mellom gruppene.



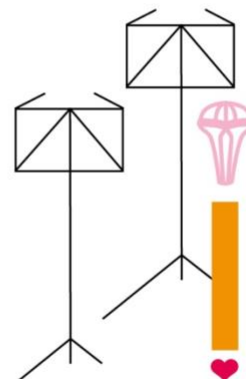
- **Øvelser utendørs:** Øvelser, marsjøvelser og marsjoppdrag *utendørs* er tillatt med fullt korps. Mellom hver utøver i bredden skal det alltid være minst 1 meter. Mellom hver utøver i lengden/marsjretningen skal det alltid være minst 2 meter. Vi anbefaler at korpset spiller stående, og marsjerer til trommemarsj, av hensyn til smittevern og ev dråpesmitte.

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 opp presis/vente i egen bil til presist oppmøtetidspunkt.
- Medlemmer som sykler eller går til øvelse/trening, må 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 digitalt - dersom man må dele ut noter fysisk, gjøres det iført hansker.
- Alle blåsere skal kun bruke sitt eget instrument, dette skal ikke byttes med andre.
- Alle slagverkere SKAL bruke EGNE stikker/køller, disse skal IKKE byttes med andre.
- Alle drillere bruker egen drillstav, flagg etc., denne skal IKKE byttes med andre
- Slagverkere spiller kun ett instrument i perioden - dette instrumentet rengjøres grundig før bruk, og tas med hjem mellom øvelser. Dette gjelder også stativer.
- Unngå bruk av stoler - øv stående om mulig. Ved bruk av stoler, bør disse være glatte og uten tekstiltrekk, og må rengjøres før og etter bruk.



- Unngå bruk av vannflasker - drikk vann hjemme før og etter øvelsen/treningen. Dersom det er nødvendig med bruk av vannflaske - påse at den oppbevares langt unna andre, ikke del den andre, og unngå vannsøl.

17. MAI OG GJENNOMFØRING

- På nasjonaldagen kan hele korpset marsjere sammen, uavhengig av størrelse - husk at 1 meters avstand til sidene og 2 meters avstand i marsjretningen opprettholdes.
- Vi anbefaler at korpset spiller stående, og marsjerer til trommemarsj, av hensyn til smittevern og ev dråpesmitte.
- Bruk privatbiler til transport og husk avstand også på parkeringsplass, og til og fra bilen.
- Vær oppmerksom på ev publikum, og avstanden til disse.

