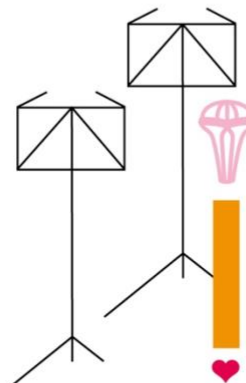


## Hvordan gjennomføre øvelser og treninger i korps og drilltropper



Norges Musikkorps Forbund og Korpsnett Norge sine praktiske tips - Oppdatert versjon (19.08.2020) - basert på veilederen [Smittevern for musikkøvelser \(15.06.2020\)](#), 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 19.08.2020 står i kursiv i dokumentet.

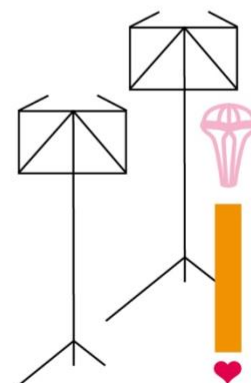


## FORBEREDELSE

- 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. 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 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

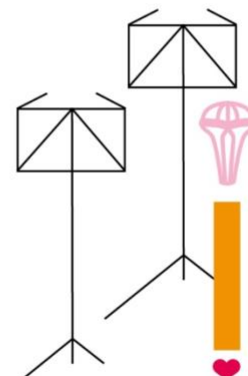
- Alle musikanter/drillere utfører grundig håndvask før og etter hver øvings/trenings-økt. Ved utendørs øvelser/treninger, eller dersom håndvask ikke er praktisk mulig å gjennomføre, brukes hånddesinfeksjon.
- Syke musikanter/drillere/instruktører skal IKKE møte på øvelse/trening, dette gjelder også kronisk syke og personer som er i risikogrupper. Ved tvilstilfeller, ta kontakt med den enkeltes fastlege eller kommuneoverlegen.
- 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, anbefales håndvask før og etter bruk.
- 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 kan bytte staver på trening, gjøre exchanges (bytte staver ved å kaste til hverandre) eller samarbeidssekvenser der drillstaver eller drillere kommer i kontakt med hverandre. Drillere må i slike tilfeller være ekstra aktsomme med å ta seg i ansiktet underveis, vaske hender grundig, samt rengjøre staver etter bruk.

## 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.
- *Gjeldende anbefalinger fra helsemyndighetene om avstand bør følges, for tiden minst 1 meter i alle retninger til nærmeste medmusikant/driller. Helsemyndighetene har åpnet for at barn og unge kan ha nærkontakt dersom det er nødvendig for å gjennomføre aktiviteten. For faste samspillgrupper med barn og unge, kan derfor avstandskrav vurderes.*
- 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.



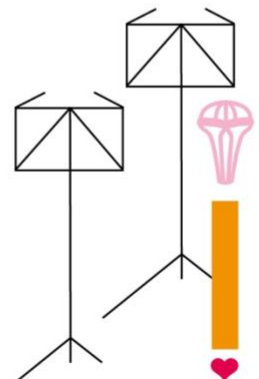
- **Øvelser innendørs:**  
*Hele korpset kan delta på øvelsen, men utøverne må organiseres i faste grupper på inntil 20 personer i hver gruppe, f.eks. Instrumentgrupper. Anbefalt avstand mellom hver gruppe er det samme som er anbefalt avstand mellom hver person (helsemyndighetene har satt denne til minst 1 meter, men gjerne mer. I smittevernveilederen for musikkøvelser anbefales 1,5 meter til siden og to meter i front, for å sikre nok plass til utøvere og utstyr). Øvelsen må organiseres slik at det minimerer smitterisiko både mellom utøvere og på tvers av grupper både før, under og etter øvelsen. Vær spesielt oppmerksom ved ankomst, pauser og avreise.*

*For å forenkle eventuell smittesporing må hver utøvers plassering under øvelsen dokumenteres. Det vil gjøre det enkelt å identifisere hvilke utøvere som kan ha hatt nærkontakt med en smittebærer. Dette kan gjøres ved å lage en detaljert oppstillingsplan pr øvelse, eller ved å ta bilder der alle er gjenkjennelige. Smittevernsansvarlig skal kunne bistå kommunen ved eventuell senere smittesporing. Denne dokumentasjonen skal oppbevares 10 dager etter øvelsen.*

- **Øvelser utendørs:** Øvelser, marsjøvelser og marsjoppdrag utendørs er tillat med fullt korp. Mellom hver utøver i bredden skal det alltid være minst 1 meter. Mellom hver utøver i lengden/marsjretningen anbefales det alltid å være minst 1 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.
- Smittevernsansvarlig 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 bør kun bruke sitt eget instrument, dette bør ikke byttes med andre.
- 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.
- Alle drillere bør bruke egen drillstav, flagg etc. men disse kan byttes med andres staver og flagg dersom aktiviteten nødvendiggjør det. Da må utstyret rengjøres etter bruk, og drillere som deler utstyr må være ekstra aktsomme med å ta seg i ansiktet og vaske hendene grundig etter trening.
- For slagverkere anbefales bruk av egne instrumenter, stikker og køller, men det kan bruke felles utstyr dersom det er nødvendig for gjennomføring av aktiviteten. Slagverkere som deler instrumenter, stikker og køller med andre må påse at utstyret rengjøres etter bruk, de må være ekstra aktsomme med å ta seg i ansiktet og de må vaske hendene grundig etter øving.

## MARSJERING, SPILLING OG DRILLING

- Korpset og drilltroppen kan 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.
- Fritidsaktiviteter for barn og ungdom opp til 20 år (endret fra tidligere 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.

