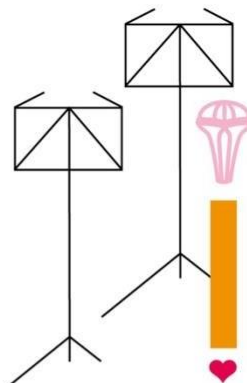


## Hvordan gjennomføre øvelser og treninger i korps og drilltropper



Norges Musikkorps Forbund og Korpsnett Norge sine praktiske tips - Oppdatert versjon (16.04.2021) - basert på veilederen [Smittevern for musikkøvelser](#) (versjon 15.04.2021), 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 16.04.2021 står i kursiv i dokumentet

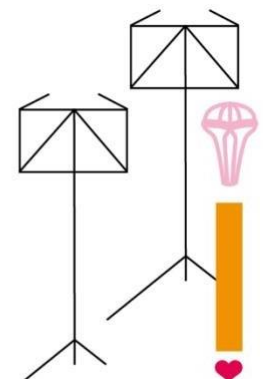


## FORBEREDELSE

- 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

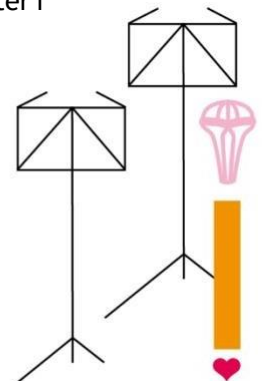
- Alle musikanter/drillere utfører grundig håndvask før og etter hver øvings/trenings-økt. Ved utendørs øvelser/treninger, eller dersom håndvask ikke er praktisk mulig å gjennomføre, brukes hånddesinfeksjon.
- Syke musikanter/drillere/instruktører skal IKKE møte på øvelse/trening. Ved tvilstilfeller, 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. Barn og unge under 20 år øver sammen som normalt. De unntas fra anbefalingen om en meters avstand dersom det er til hinder for gjennomføring av aktiviteten. Voksne kan øve innendørs i grupper på inntil 10 personer, og utendørs i grupper på inntil 20 personer. Flere grupper kan disponere samme øvingsareal med 2 meter mellom hver gruppe, men treningsarealet eller området må gjøre det mulig å holde gruppene helt adskilt under hele økten og at de både enkeltvis og samlet kan overholde smittevernrådene.
- Sørg for god nok avstand mellom utøverne. Vår anbefaling er å forholde seg til vår smittevernveileder for musikkøvelser (med lenke), når de nasjonale bestemmelsene ikke er strengere. Dermed bør det være to meter i front og halvannen meter til siden mellom hver musikanter ved innendørs musikkøvelser. Utendørs er 1 meter tilstrekkelig. I såkalte røde kommuner er det anbefalt en avstand på minimum to meter innendørs.
- 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 smittevernrådene. 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.

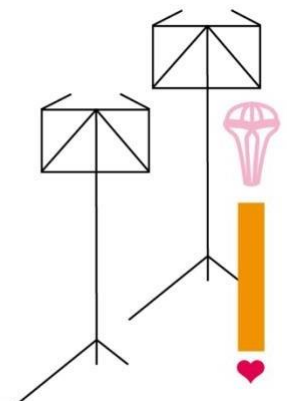


## TID OG TIDSDISPONERING

- 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

- 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.

