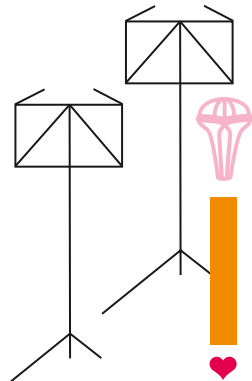


HVORDAN GJENNOMFØRE ØVELSER OG TRENINGER I KORPS OG DRILLTROPPE



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

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 denne presiseringen.

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.

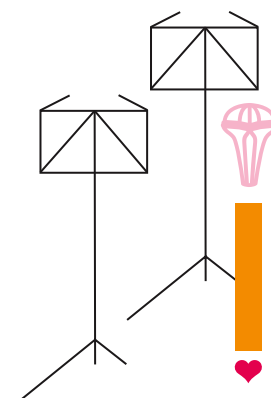
Ved innendørs øvelser bør veilederplakaten henge synlig flere steder i lokalet.

Veilederen trumfer ikke Smittevernlov og kommunens/huseiers styringsrett over egne bygg. Korps som ikke har tilgang på øvingslokalet må øve ute.



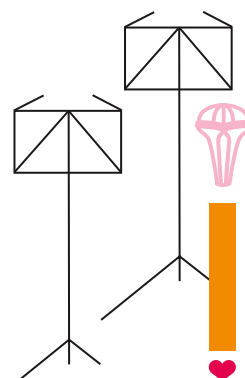
SMITTEVERN OG HYGIENE

- 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 drillere kommer i kontakt med hverandre



PLASS, PLASSERING OG ØVINGSLOKALE

- Smittevernansvarlig måler opp og merker av hver enkelt musikannt/driller sin tilmålte plass før øvelsen/treningen, avhengig av gruppestørrelse og regelverk.
- Det skal alltid være minst 2 meter i alle retninger til nærmeste medmusikannt/driller, i grupper med inntil 5 deltagere.
- 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.
- Maks størrelse på øvingsgrupper er 5 stk – husk at dette inkluderer ev dirigent, instruktør eller andre som er til stede.
- Det er tillatt med inntil 6 grupper på 5 stk, det skal være minst 4 meter i alle retninger mellom hver av gruppene. Fellesøvelser/treninger med flere enn 30 personer (fordelt på 6 grupper) til stede samtidig anbefales ikke. Større korps/drilltropper må dele fellesøvelser i to eller flere økter alt etter det totale antallet musikanter – dette gjelder alle korps/drilltropper med mer enn 30 medlemmer.
- Marsjøvelser er tillatt i korps på opptil 30 medlemmer. De 30 må fordeles i grupper og det må være en viss avstand mellom hver gruppe. Det må være 2 meter mellom hver utøver innbyrdes i gruppen, og det anbefales å ta utgangspunkt i 4 meter mellom hver gruppe.
- Det anbefales å spille stående i ro, og marsjere til trommemarsj/trommeslag, for å sikre avstanden.

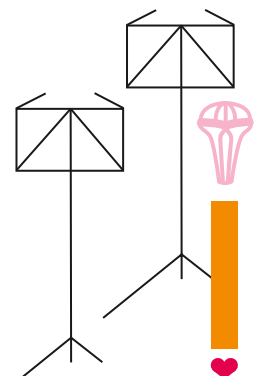


TID OG TIDSDISPONERING

- 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
- 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

- Smittevernansvarlig har ansvar for at forskrifter og regler følges til enhver tid
- Det anbefales å kun marsjere til trommemarsj for å sikre avstanden i korpset – spill alt ellers stående og forflytt korpset/troppen på trommemarsj/trommeslag.
- Drillernes marsjprogrammer bør gjennomgås og revideres dersom de inneholder momenter som gir større risiko for stavmist.
- Transport bør foregå med privatbiler, og husk avstand også på parkeringsplass, og til og fra bilen.
- Vær oppmerksom på eventuelt publikum – disse er også pliktige til å følge forskrifter og regler.

