

Hvordan gjennomføre øvelser for voksenkor i koronatiden

Dette er et supplement til veilederen "Smittevern for musikkøvelser" utarbeidet av helsemyndighetene og Norsk musikkråd.

For veileder oppdatert fra 16. april, trykk [her](#).

Fra 16. april lettes det nasjonale forbudet og voksne kan igjen gjennomføre organisert aktivitet innendørs. Myndighetenes anbefaling er at dette skjer i åsgrupper på inntil 10 personer. Merk: Annet gjelder hvis kommunen er omfattet av forsterkede smitteverntiltak eller har satt andre bestemmelser selv.

Selv om det nå er mulig å gjennomføre korøvelser igjen, må vi tilpasse oss en rekke krav som stilles for å sikre godt smittevern.

Viktig! Hver sanger bestemmer selv om de ønsker å delta på øvelse. Dette gjelder også de som ikke er i risikogruppen.

FOswe w// .2/1w//RBEREDELSE/

Korets styre og dirigent er pliktige å sette seg inn i veilederen "[Smittevern for musikkøvelser](#)". Det er viktig å kjenne godt til både veilederen og denne presiseringen.

Styret sørger for god informasjon om smittevern, hygiene og restriksjoner i forkant av hver øvelse. Informer i e-post, sosiale medier og SMS før hver øvelse om de fem pilarene på www.musikk.no/smittevern og hygienerådene i veilederen.

Styret/smittevernansvarlig må forberede øvingslokalet – og merke av hver sangers individuelle plass i lokalet.

Koret sørger for å ha hånddesinfeksjon (anti-bac) og papirhåndklær tilgjengelig. Ved innendørs øvelser bør veileder plakaten henge synlig flere steder i lokalet.

Veilederen trumfer ikke smittevernloven og kommunens/huseiers styringsrett over egne bygg.

SMITTEVERN OG HYGIENE

Alle sangere utfører grundig håndvask før og etter hver øving. Rengjør de flater du selv har berørt.

Er du syk skal du **ikke** møte på øvelse. Ved tvilstilfeller, ta kontakt med din fastlege eller kommuneoverlegen.

All fysisk kontakt skal unngås, dette gjelder også utdeling/deling av noter, nettbrett og annet utstyr.

Det anbefales å lufte godt ut i pause og mellom hver gruppe dersom øvelsen er delt opp i flere grupper.

Husk avstandskravet før øvelsen, i pausen, etter øvelsen og i andre sammenhenger der koret møtes.

TID OG TIDSDISPONERING

Korets styre/dirigent setter opp plan for øvelsene og publiserer disse i god tid før oppstart.

Alle må møte opp til presist oppmøtetidspunkt. Håndhilsing og klemming er ikke tillatt.

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 bolke, til opp- og nedrigg for den enkelte.

PLASS , PLASSERING OG ØVINGSLOKALE

Vi anbefaler i tråd med veilederen en avstand med 1,5 meter til sidemann, 2 meter mellom radene og at man unngår å stå rett bak hverandre. Avstanden måles fra hode til hode.

Så lenge avstanden mellom sangerne overholdes er det ingen øvre grense i antall deltakere på korøvelsen.

Hver gruppe bør ha en ansvarlig som holder oversikt for at smittevernradene følges og for å muliggjøre rask smittesporing.

Når det gjelder størrelse på rommet, så henviser vi til [Norsk musikkråds veileder](#) og punktet *Anbefalte minste romstørrelser for ulike gruppestørrelser*.

SMITTESPORING

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 et bilde der alle er gjenkjennelige. Smittevernansvarlig skal kunne bistå kommunen ved eventuell senere smittesporing. Denne dokumentasjonen oppbevares i 10 dager etter øvelsen.

UTSTYR OG INSTRUMENTER

Dersom man må dele ut noter fysisk, gjøres det iført beskyttelsehansker.

- Piano skal kun benyttes av en person (dirigent eller akkompagnatør).

For konserter og andre arrangementer se [Smittevernveileder for konserter og arrangementer](#) under covid-19-utbruddet.

Se også [ofte stilte spørsmål til veilederen](#)

HAR DU SPØRSMÅL?

Dersom du har spørsmål kan du kontakte din organisasjon:

- Norges kirkesangforbund, e-post post@kirkesang.no,
telefon 975 13 100
- Norsk sangerforum, e-post sangerforum@musikk.no,
telefon 21 53 74 10
- Norges Korforbund, e-post post@korforbundet.no,
telefon 22 39 68 50
- Norsk Sangerforbund, norksangerforbund@gmail.com,
telefon 23 96 63 11 / 21 51 92 65
- FONOKO, e-post fonoko@fonoko.no,
telefon 474 15 450