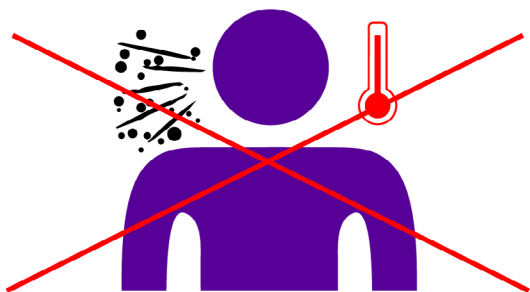


Veileder:

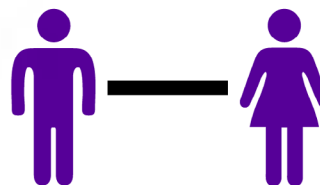
# Smittevern for musikkøvelser



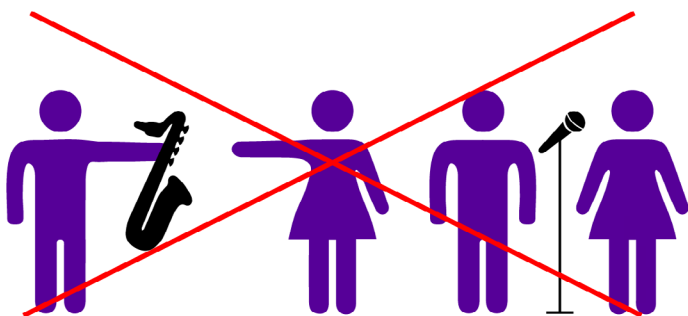
# Smittevern for musikkøvelser



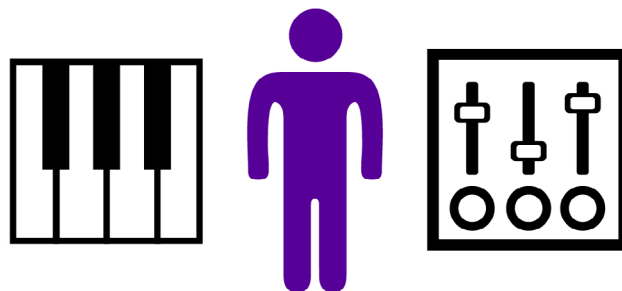
Syke personer skal  
ikke delta på musikkøvelser



Ingen fysisk nærkontakt  
mellom personer



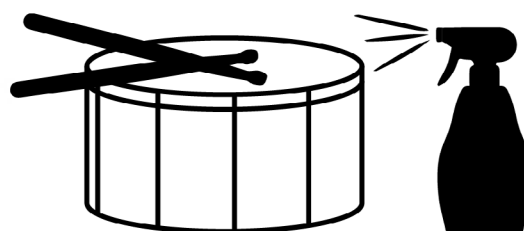
Ikke rør andres instrumenter,  
utstyr eller mikrofoner



Bli enige om hvem som skal  
benytte felles utstyr som piano  
og miksepult



Husk god håndhygiene  
og oppsamling av kondens



Delt utstyr som piano, miksere og  
slagverksutstyr må desinfiseres  
før og etter bruk

- ✓ Følg med på gjeldende begrensning for gruppestørrelser
- ✓ Sett deg inn i smittemåte og symptomer
- ✓ Bruk øvingslokaler som har nok plass

# Smitteforebyggende tiltak

Musikk er en universell uttrykksform på tvers av språk, kjønn og alder, som spiller en stor rolle i de flestes liv. Når de største og avgjørende begivenhetene i livet passerer, er musikk en selvfølgelig del av markeringen, og viktig for å styrke samhørighet, glede og trøst. For utøverne er musikk et uttrykk og en aktivitet som skaper mestring og samhold og som motiverer til stadig å søke nye høyder. For publikum, en kilde til av- og påkobling og til felles opplevelser.

Etter nedstengingen av kulturaktivitet under koronautbruddet, har det frivillige musikklivet i praksis blitt avskåret fra effektive og gode fellesøvelser, og savnet etter å musisere sammen i sanntid er økende. Det er derfor svært viktig at fellesøvinger kan tas opp igjen, samtidig som smittevernet ivaretas, både for utøvernes del og for å kunne gi publikum tilgang til levende musikk.

Musikkøvelser er viktig for å ivareta det sosiale, gi samhold og inspirasjon. Det er fullt mulig å gjennomføre musikkøvelser selv om musikerne holder avstand og følger de øvrige smittevernfarende rådene som foreligger.

For å begrense smitte under en kontrollert gjenopptakelse av øvinger, finnes det en rekke tiltak som kan settes i verk for å redusere smitterisiko.

Formålet med rådene er å begrense og forsinke utbrudd av Covid-19 som kan oppstå under musikkøvelser.

Alle tiltak må baseres på Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttets til enhver tid gjeldende restriksjoner og anbefalinger.

De fem pilarene for å bremse smittespredning under musikkøvelser er:

- Syke personer skal ikke delta på musikkøvelser
- God hygiene
- Ingen fysisk nærkontakt mellom personer
- Ingen sambruk av instrumenter og utstyr
- Øvingslokalet må være egnet: Nok plass til utøvere og utstyr

## Syke personer skal ikke delta på musikkøvelser

Deltakere på musikkøvelser må gjøre seg kjent med [smittemåte](#) og [symptomer](#) slik det er forklart på Folkehelseinstituttets nettsider.

Det oppfordres til at alle utøvere tar i bruk appen [Smittestopp](#) for å motta et varsel på SMS dersom de har vært i nærkontakt med koronasmittede.

## God hygiene

Det må etableres gode hygienetiltak i forbindelse med øvelsene, slik at [rådene om håndhygiene](#) kan la seg gjennomføre i umiddelbar nærhet til der det skal synges eller spilles.

Lokalene må ha en plan for renhold fra byggeier, som viser hyppighet og øvrige rengjøringsrutiner.

- Sikre tilgang på forsvarlig vasking av hender, herunder nok såpe og tørkepapir ved alle håndvasker og toaletter.
- Ha alkoholbasert desinfeksjon tilgjengelig.
- Desinfisering av pianotangenter, slagverksutstyr og andre flater som oppbevares i øvingsrommet og som skal benyttes under øvelsen.
- Det må sikres forsvarlig håndtering av kondens fra blåseinstrumenter.

## Ingen fysisk nærkontakt mellom personer

Det er ikke anledning til å organisere musikkaktivitet hvor fysisk nærkontakt er uunngåelig, og/eller hvor det vil være vanskelig å overholde krav om forsvarlig avstand til enhver tid under øvelser eller aktivitet.

- Lokalet må tømmes helt før ny gruppe kan oppsøke rommet.
- Ingen felles rigging. Stoler og utstyr må settes fram i forkant av øvelsen.
- Desinfisering av pianotangenter, slagverksutstyr og andre flater som oppbevares i øvingsrommet og som skal benyttes under øvelsen.
- Reduser muligheten for kontakt som kan oppstå ved trengsel, ved å planlegge pauseaktivitet og på vei inn og ut av øvelsen.
- Del inn øvingslokalet i soner, slik at det er lett å holde avstand.
- Ingen felles servering av mat og drikke.

## Ingen sambruk av instrumenter og utstyr

Det kan ikke gjennomføres aktiviteter som innebærer risiko for smittespredning på grunn av felles bruk av utstyr og instrumenter.

- Instrumenter og musikkutstyr må 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 skal ikke deles med andre.
- Mikrofoner og mikrofonstativer må ikke deles. Merk både mikrofoner og stativer med navn slik at dere bruker de samme på hver øving.
- Hvis dere har utstyr som deles og brukes av flere (piano, sanganlegg, miksepult e.l.) må dere bli enige om en person som betjener dette.
- Hvis det er fellesutstyr slik som piano, trommesett eller sanganlegg så må dette vaskes av (bruk vanlige vaskemidler og vann) både før og etter øving.
- Rigging og flytting av utstyr som stoler, pauker og slagverksutstyr bør planlegges slik at smitterisikoen minimeres.

## Øvingslokalet må være egnet: Nok plass til utøvere og utstyr

De generelle smittevernbestemmelsene gjelder i øvingslokalet enten dere spiller eller har pause. Husk god hygiene, og hold avstand mellom utøverne.

Dersom det er tilstrekkelig plass, kan flere grupper med det antall deltakere som Helsedirektoratet har slått fast, disponere de samme øvingsfasilitetene så lenge disse ikke har kontakt med hverandre. Flere grupper kan benytte det samme arealet.

- I forkant av bruk av et nytt lokale eller opptreden på nye steder skal det gjennomføres en praktisk gjennomgang for å sikre at smittevernet blir tilstrekkelig ivaretatt.
- Bruk oversiktlige lokaler som er lett tilgjengelige, og der alle er på samme plan (ikke benytt trappeløsninger), og store nok til å følge avstandsbestemmelsene.
- Bruk av skolebygg i skoletiden må følge aktuelle bestemmelser om smittevern i undervisning.
- Følg anbefalt minstekrav til romstørrelse for ulike ensemblestørrelser, innenfor den til enhver tid gjeldende begrensningen på antall deltakere i en gruppe som myndighetene har satt.

## Anbefalte minste romstørrelser for ulike gruppestørrelser:

**Beregnes med en buffer + 4 m<sup>2</sup> pr. utøver for å gi tilstrekkelig areal for 2 m. avstand.**

Gruppe	Buffer	+ 4 m <sup>2</sup> pr utøver	Sum m <sup>2</sup>
< 5	10 m <sup>2</sup>	20 m <sup>2</sup>	30 m <sup>2</sup>
< 15	20 m <sup>2</sup>	60 m <sup>2</sup>	80 m <sup>2</sup>
< 30	30 m <sup>2</sup>	120 m <sup>2</sup>	150 m <sup>2</sup>
31 <	30 m <sup>2</sup>	<i>antall x 4 m<sup>2</sup> + buffer</i>	m <sup>2</sup>

## Særlig ansvar for tilrettelegger

De som tilrettelegger for musikkøvelser skal holde seg oppdatert på relevante anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter og Norsk musikkråd og tilrettelegge aktiviteten i samsvar med dette.

Det kan ikke arrangeres for eksempel konserter, stevner eller mesterskap som samler mange. Alle typer musikkaktivitet må gjøres på en måte som sikrer at Helsedirektoratets gjeldende anbefaling om samling av personer og samling i grupper overholdes.

Ikke gjennomfør musikkaktivitet med mindre du er helt trygg på at aktiviteten ikke bidrar til økt smitterisiko og at den kan utøves i samsvar med anbefalingene. I motsatt fall, skal aktiviteten umiddelbart avbrytes.

Flere grupper (hvor hver gruppe er inntil fem personer) kan disponere et stort areal samtidig. Det må sikres at det ikke skjer fysisk kontakt på tvers av gruppene, og at gruppene holder en forsvarlig avstand (4 meter anbefales). Når det etter hvert vil åpnes for større gruppestørrelser innendørs, må overgangen til større gruppestørrelser skje på en gradvis og ettertenksom måte.

Pr 22. april er det satt et maksimalt antall på 30 personer som kan øve sammen. Tilsvarende tall er satt for fotball ute. Grensen er satt av Helsedirektoratet og begrunnet ut fra behovet for å begrense det samlede aktivitetsnivået og antall reisende i denne perioden, der det fremdeles må arbeides for redusert smittespredning, blant annet ved å begrense forflytningen i samfunnet.

Maksimaltallet for antall deltakere vil bli vurdert og eventuelt revidert når det foreligger mer kunnskap om hvordan epidemien utvikler seg. Begrensningen på 30 personer gjelder inntil helsemyndighetene eventuelt skulle komme med annen uttalelse.

- Alle som skal delta på øvelse må informeres om hvilke regler som gjelder for antall personer, avstand til hverandre, og hvordan man opptrer i øvingslokalet i forkant av oppmøte på øvelsen.
- Ved aktiviteter for barn og unge, skal en voksenperson være tilstede og sørge for at aktiviteten utøves i samsvar med anbefalingene.
- Ha dialog med medlemmer i risikogruppen og ta hensyn til behov for tilrettelegging.
- Begrens andre møter som krever fysisk oppmøte og benytt videokonferanser når det er mulig.
- Velg en smittevernansvarlig i hvert enkelt ensemble.

Musikk- og korøvelser eller andre lignende kulturaktiviteter er ikke omfattet av forbudet i Covid-19-forskriften §13 bokstav a. Forbudet i bestemmelsen gjelder kulturarrangementer hvor personer fysisk møtes. En naturlig forståelse av ordet "kulturarrangement" tilsier at forbudet er

ment å ramme forestillinger og lignende hvor det legges til rette for at mennesker møtes, som for eksempel konserter, teaterforestillinger og danseforestillinger.

Selv om musikkøvelser og andre lignende aktiviteter ikke omfattes av forbudet i Covid-19-forskriften § 13 bokstav a, må slike aktiviteter følge de til enhver tid gjeldende anbefalinger om avstand mellom personer og samling av personer i grupper jf. forskriften § 4.

## Om veilederen

Denne veilederen er utformet som følge av forskrift av 27. mars 2020 om smitteverntiltak mv. ved koronautbruddet (Covid-19-forskriften), som har et forbud mot enkelte kultur- og idrettsarrangementer mv. hvor personer fysisk møtes (§ 13).

Formålet med forskriften er å begrense spredning av koronaviruset i befolkningen, og dermed begrense antall mennesker som møtes fysisk. Denne veiledningen har til hensikt å etablere de nødvendige kjøreregler for at organisert musikkaktivitet kan gjennomføres i tråd med dette.

Musikkøvelser er ikke et kulturarrangement i alminnelig forstand, men er en organisert kulturaktivitet hvor personer fysisk må møtes for å kunne spille og synge sammen. For at dette skal gjennomføres på en så trygg måte og i henhold til de smitteverntiltakene som foreligger, er denne veilederen vurdert og godkjent av Helsedirektoratet.

I Covid-19-forskriften § 4 forutsettes det at Helsedirektoratet gir anbefalinger om fysisk avstand som skal holdes mellom mennesker og begrensninger på antall personer som kan samles i en gruppe. Denne veilederen kan kun anvendes innenfor den til enhver tid gjeldende begrensningen på antall deltakere i en gruppe som Helsedirektoratet har satt.

Selv om Covid-19-forskriften ikke skulle være til hinder for at musikere møtes utendørs for å øve fysisk sammen, all den tid de overholder retningslinjene som foreligger for befolkningen ellers, gjelder denne veiledningen for øvelser og opptredener både innendørs og utendørs, og omhandler alle former for samspill og musisering uavhengig av sjanger eller musikkuttrykk.

Kor og korps kan synge, spille og marsjere i tråd med nasjonale retningslinjer for 17. mai<sup>1</sup>.

Veilederen er utarbeidet av Norsk musikkråd i samarbeid med representanter fra band, kor, korps og orkestre.

---

<sup>1</sup> <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/dep/kud/pressemeldinger/2020/17.-mai-ma-feirast-annleis-i-ar/helsedirektoratets-forelopige-retningslinjer-for-arets-markering-av-17.mai/id2697968/>