



Norrbottens
Körsångarförbund



Kör- och musik- verksamhet i coronatider

Rekommendationer

Tredje utgåvan

2020-08-25

Kör- och musikverksamhet i coronatider

2020-08-25

Körsång är en viktig del av vår kultur. Körverksamheten betyder mycket för körsångarna och för lyssnarna. Här får du tips på hur din kör kan komma igång igen.

Körer anslutna till Norrbottens Körförbund bedriver en omfattande körverksamhet med människor i olika åldrar och med körer i skilda kategorier och format. Många körer har under våren inte kunnat bedriva någon verksamhet alls. Andra körer har repeterat utomhus och tillämpat avstånd och lagom många deltagare. Det finns också körer som har prövat digitala redskap för sina övningar.

Inför omstart av kör- och musikverksamheten

Inför uppstart med fysiska körrepetitioner är det viktigt att tänka igenom hur övningarna arrangeras för att eliminera risken för smittspridning.

Då körsångare hanterar luft långt ner från luftvägarna, finns en risk för att smitta sprids. Det är därför extra viktigt att skapa tydliga ramar runt verksamheten.

Rekommendationer för att norrbottniska körer ska kunna vara aktiva under coronapandemin:

- Endast friska och symptomfria personer ska delta i kör- och musikverksamheten.
- Ingen fysisk närtkontakt mellan personer. Håll alltid minst två meters avstånd mellan varandra.
- Högst 50 personer får samlas vid ett och samma tillfälle.
- I fysisk körverksamhet bör personer som är 70 år och äldre, eller som tillhör någon riskgrupp, inte delta.
- Det ska finnas goda möjligheter att tvätta händerna i anslutning till platsen där man övar.
- Ett minsta avstånd mellan körmedlemmar på två meter åt sidorna och 2,5 meter rygg till rygg, samt fyra meter mellan kör och körledare bör tillämpas.
- Körsångares utandningsluft sprids i huvudsak framåt. Om möjligt, pröva därför att öva genom att stå tillsammans i en stor ring, för bättre medhörning.

Råd till dig som är körledare:

- Genomför aktiviteterna utomhus om möjligt.
- Om kören övar inomhus, överväg att söka upp en större lokal än den ni vanligtvis övar i.
- Gör en riskbedömning före genomförandet av sammankomst eller körövning för att utvärdera eventuella risker och för att kunna vidta åtgärder för att reducera eventuella risker. En mall för riskbedömning kan laddas ner från Folkhälsomyndighetens webbplats.
- Lokalerna ska städas kontinuerligt och noggrant.
- Gör markeringar på golvet som visar var människor ska stå eller sitta för att hålla avståndet.
- Möblera om i lokalen så att människor inte står eller sitter för nära varandra.
- Korta ner övningstillfället. Högst två timmar, inklusive pauser.
- Överväg att dela in deltagarna i mindre grupper vid övning.

Vad gäller för olika typer av körer?

Om det handlar om en mindre kör eller ensemble, 10–20 personer, kan troligen hela kören öva samtidigt beroende på vilken lokal man använder – eller om övningen sker utomhus.

Om det är en större kör, överväg att dela in kören i grupper alternativt övning utspridda i en större lokal. Tänk på att antalet deltagare får vara max 50 personer, inklusive körledare.

Det kan vara angeläget att hitta former för kontakten med de körmedlemmar som är över 70 år.

Lokalen

Så länge det går, överväg att öva utomhus. Husväggar kan ge akustiskt stöd. Finns det möjlighet att samarbeta med till exempel idrottsföreningar – idrottsarenor som har utskjutande tak och väggar?

Bristfällig ventilation kan eventuellt vara en försvårande faktor i mindre lokaler. Överväg om till exempel kyrkor kan vara bättre lokaler.

Instrument och utrustning

Begränsa gemensamt användande av instrument och utrustning. Använd individuella mikrofoner. Rengör ofta.

Konserter och framträdanden

Tänk på att kören även vid konserter och framträdanden bör ha ett minsta avstånd mellan körmedlemmar på två meter åt sidorna och 2,5 meter rygg till rygg, samt fyra meter mellan kör och körledare. Dessutom ska publiken sitta på ett längre avstånd från den första körraden. Det kan också vara relevant att tänka på att inte hela kören framträder då den totala mängden människor som får samlas är 50. Ett sätt att hantera det kan vara att 4–8 personer framträder och att olika grupper av kören framträder vid olika tillfällen.

Folkhälsomyndighetens rekommendationer för arrangörer av verksamheter och evenemang

Det är allas ansvar att hindra spridningen av sjukdomen covid-19!

Åtgärder för att förhindra smittspridning kan till exempel vara att verksamheten:

1. sätter upp information till medlemmar, personal, kunder och andra besökare
2. markerar avstånd på golvet
3. möblerar om eller på annat sätt skapar utrymme för att undvika trängsel
4. håller digitala möten
5. erbjuder möjlighet att tvätta händerna med tvål och vatten och erbjuder handsprit, samt
6. undviker att flera personer samlas, särskilt i trånga lokaler

Folkhälsomyndigheten ansvarar för allmänna råd inom verksamhetsområdet smittskydd. Råden gäller i skrivande stund fram till 31 december 2020.

Folkhälsomyndigheten har också konkreta nedladdningsbara redskap, information, affischer, mallar för riskbedömning med mera som kan användas i olika verksamheter.

Rekommendationer

Planera i förväg

- 1. Kontakta hyresvärderna / ägaren till övningslokalen och säkerställ att den städas tillräckligt ofta**
- 2. Visa hänsyn till dem som inte kan delta fysiskt**
 - Körens ordförande eller annan av styrelsen utsedd kontaktar alla i kören och berättar om planeringen för genomförandet av körövningar. Var och en måste själv överväga om hen vill eller kan delta, eller om möjligt följa övningen hemifrån. Det är viktigt att ingen på något sätt känner sig pressad att komma på övning. Alla är lika välkomna som körmedlemmar, även om de inte kan eller inte kommer att vara där fysiskt.
 - Om övningen överförs via Internet, antingen live / direktsänt eller som ett sparat videoklipp, måste de som inte är med få information om hur de kan följa övningen hemifrån.
- 3. Utse en smittskyddsansvarig i kören**
 - Såvida sådant inte redan finns att tillgå i lokalerna, har personen till uppgift att för körens räkning köpa in handsprit, tvål och pappershanddukar i rikliga mängder.
 - Handspriten ska ställas i ordning vid ingången till lokalen.
- 4. Utse en person som ställer i ordning lokalen innan övriga korister anländer**
 - Stolar ställs upp med ett minsta avstånd på 2 meter åt sidorna och 2,5 meter mellan raderna. Alternativt kan, om möjligt, stolar ställas upp i en stor ring med 2 meters avstånd mellan varje stol. (Den stolansvarige ska naturligtvis sprita sina händer såväl före som efter detta.)
 - Piano och annan utrustning ställs upp på respektive plats och rengörs före övningen.
- 5. Utse två logistikansvariga**
 - En person som har till uppgift att ta emot folk utomhus när de kommer, och informera dem om gällande riktlinjer.
 - En person inomhus som hjälper till med placering.
 - Lokalen bör delas in i zoner efter respektive stämma. Placering sker sedan zonvis med början längst in.
- 6. Utse en notansvarig**
 - Den notansvarige anländer före övningens start och lägger ut nya notblad på stolarna. (Självklart hanteras notbladen med spritade händer.)

När övriga körmedlemmar anländer

- 1. Ge tydliga instruktioner**

Alla ska instrueras att inte stå tätt i köer eller klungor när de anländer, ej heller under själva övningen, utan hålla ett behörigt avstånd på minst 2 meter från varandra. Detta gäller även under pauser samt vid övningens slut.
- 2. Använd handsprit**

Alla ska sprita sina händer vid ankomst.
- 3. Korister går in en och en, en stämma i taget**

Lokalen fylls med början längst in och sedan utåt. Vid paus och när övningen är slut går siste man ut först osv.

Länkar:

[Folkhälsomyndigheten, covid-19](#)

[Folkhälsomyndigheten, Körverksamhet under covid-19](#)

[Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd HSLF-FS 2020:12](#) (pdf-dokument)

Vid frågor, kontakta:

Marie-Charlotte Bergh

Vice ordförande och sekreterare

marie-charlotte@bdkor.se

Pekka Brännbäck

Informatör

pekka@bdkor.se

Detta dokument uppdateras kontinuerligt med ny information när sådan blir tillgänglig.