

## REKOMMENDATIONER ANGÅENDE ORKESTERSPEL KOPPLAT TILL COVID-19-SITUATIONEN

Sammanställda utifrån SOF:s webinarier med f.d. smittskyddsläkare Kia Karlman. Råden grundar sig på Folkhälsomyndighetens rekommendationer och ges utifrån aktuellt forskningsläge. Uppdaterat 2020-08-26.

### RÅD TILL LEDARE

- Orientera dig om hur smittspridningen på din ort ser ut. Låg smittspridning i samhället är att rekommendera om en fysisk träff ska genomföras.
- Ge information till deltagarna (se "råd till musiker/deltagare" nedan) – alla ska vara symptomfria när de kommer till rep
- Överväg att genomföra aktiviteten utomhus där så är möjligt.
- Om verksamheten sker inomhus, placera er med avstånd 2 meter i alla riktningar. Använd stora välventilerade lokaler och dela om möjligt upp orkestern i mindre grupper.
- Praktisera god handhygien – tvätta i 20-30 sekunder med tvål och vatten; använd handsprit som alternativ om ej tvål och vatten finns tillgängligt.
- Ha fasta platser. Möblera efter ventilationen – placera er på platser där ventilationen är god, men undvik att sätta någon enskild musiker, särskilt flöjtisten, nära tilluftsintaget. Dokumentera närvaro.
- Ha individuella instrument (gäller även slagverk) och tillbehör inklusive noter.
- Skål till kondensvatten alternativ textil eller papper med påse ska användas.
- Rengöring av instrument ska i möjligaste mån ske i hemmet, och i alla fall utanför repetitionslokalen, avskilt från övriga musiker. Eventuella restprodukter såsom gamla rör, rengöringstraror etc, tas med hem av musikern och slängs/tvättas där.
- Lokalen bör städas grundligt mellan övningstillfällena.
- Inget prat under övningen utöver dirigentens instruktioner bör förekomma.
- Kör kortare pass med paus – max 15 minuter åt gången i *oventilerad* lokal. I lokal med god luftväxling (koldioxidhalten får ej överstiga 1000 ppm) kan repetitionstiden ökas.
- Ej gemensamt kaffe eller frukt under paus – ta med eget hemifrån och håll avstånd även under pauserna. Tvätta händerna innan övningen startar igen.
- 70+ och övriga riskgrupper bör inte delta fysiskt utan erbjudas digital medverkan

### RÅD TILL MUSIKER/DELTAGARE

- Du får bara gå om du känner dig helt frisk
- Om du måste hosta eller nysa - gör det i armvecket
- Tvätta händerna före övning , i pauser och efter övning, eller använd handsprit
- Ta dig inte i ansiktet (mun, näsa eller ögon) under övningen
- Prata inte under övningen
- Ha eget instrument och tillbehör , noter, penna och dela inte med någon annan
- Sitt på din anvisade plats

- Håll avstånd till andra även under pausen
- Ha egen frukt eller dryck med dig
- Töm kondensvatten i eget kärl som rengöres efteråt, alternativt töm i trasa eller papper som tas med hem i en plastpåse och kasseras efter repetitionen.
- Rengör instrumentet enligt tillverkarens rekommendationer; ta med trasor, använda rör m.m. hem i en plastpåse och kassera eller tvätta hemma.
- Tvätta händerna efter övningen

## RÅD TILL VERKSAMHET VID KULTUR- OCH MUSIKSKOLOR

- Avståndet mellan elever kan krympas till armlängd *om de går tillsammans i övrigt under skoldagen*. För elevgrupper som inte umgås under hela skoldagen gäller 2 meters avstånd i alla riktningar.
- Om flera elever måste nyttja samma instrument bör det rengöras, alternativt ska 72 timmar ha gått mellan användandet
- Plexiglasskiva kan utgöra ett visst skydd men avståndet 2 meter ska hållas

## VANLIGA FRÅGOR OCH SVAR

### **Jag tillhör riskgrupp men är i god fysisk form. Kan jag delta vid fysiska repetitioner, förutsatt att alla rekommendationer följs?**

Vi rekommenderar inte detta. Om du är i riskgrupp löper du högre risk att drabbas av allvarlig sjukdom. Det är omöjligt att veta i förväg vem som kommer att få allvarlig sjukdom, det hänger inte alltid samman med din fysiska status. Vi rekommenderar starkt att du deltar på distans tills läget förändras. Dock gäller till syvende och sist eget ansvar – du gör bedömningen utifrån din egen situation, i samråd med din läkare samt ledaren för verksamheten.

### **Hur vet vi om vi har tillräckligt stor lokal?**

Lokalen är tillräckligt stor om ni kan sitta med två meter mellan er i alla riktningar. Glöm inte räkna med extra utrymme för slagverksinstrument, dirigentpult och andra större pinaler!

### **Hur vet vi om luftväxlingen i vår lokal är god?**

Lokaluthyraren (kommunen eller annan aktör) bör ha siffror på detta – om inte, be dem om hjälp med mätningen! Som god luftväxling räknas att koldioxidhalten ej överstiger 1000 ppm.

### **Är vissa instrument "farligare" än andra ur smittsynpunkt?**

Flöjten har visat sig sprida droppar något längre än övriga instrument, enligt en studie 75 centimeter. Aerosoler sprider sig vanligtvis något längre än droppar. Det är dock många faktorer som styr spridningen, inte minst hur starkt och hur centrerat instrumentisten blåser. Två meters avstånd gör att flöjtister med god marginal kan delta i repetitioner, förutsatt att de är friska och att övriga hygienråd följs.

### **Hjälper plasthandskar och munskydd?**

Plasthandskar hjälper inte i ett sammanhang såsom orkesterrepetition, eftersom du då mest troligt har på dig handskarna under längre tid, tar i många olika ytor, och därmed tar viruset med dig. Plasthandskar ger heller inget skydd om du råkar peta dig i ansiktet med handskarna på.

Munskydd kan ge ett visst skydd mot att smitta andra, och under vissa förutsättningar även ett partiellt skydd för bäraren. *Dock måste du alltid stanna hemma vid minsta förkylningssymptom, och om du deltar i verksamheter måste avstånd alltid hållas ändå.* Det går ju inte heller att spela blåsinstrument med munskydd på. För att ett munskydd ska fungera måste det vara torrt hela tiden, och du får inte ta med dina händer på munskyddet eller i ansiktet. Vid av- och påtagning ska du endast ta i banden på sidorna, och kassera skyddet efter användning alt. lägga det i en påse (om munskydd av tyg) och ta hem och tvätta. Har du paus med mat eller dryck måste du ta av och kassera munskyddet innan du äter, och innan du tar på ett nytt skydd måste du tvätta händerna.

### **Skyddar notställ, plexiglasskärmar o.s.v.?**

Skärmar kan ge ett visst skydd, men avstånd måste alltid hållas ändå.

### **Jag som dirigent – hur skyddar jag mig mot alla droppar som kommer emot mig?**

Håll avstånd och följ alla övriga hygienråd (se ovan). Bra är att stå på en dirigentpult, eftersom du då kommer upp en bit ovanför merparten av dropparna, som faller neråt mot marken.

### **Jag är musiklärare, kan jag fortsätta stå mitt emot min elev när jag undervisar?**

Du bör undvika att stå mitt emot en annan person. Stå hellre i 90 graders vinkel, på två meters avstånd.

### **Jag ska besöka en elevgrupp som träffas hela dagarna. Innebär jag en risk för dem?**

Du bör hålla 2 meters avstånd till eleverna i alla lägen.

### **Vad gäller för församlingssång i kyrkan?**

Samma som för övriga situationer; håll två meters avstånd och följ alla övriga hygienregler (se ovan). Undvik höga rop/högt tal. Observera att personer över 70 år rekommenderas att inte delta i åldersblandad fysisk verksamhet, då det innebär en ökad smittorisk för dem.

### **Jag spelar piano, som delas av många personer, hur kan jag skydda mig och andra?**

Torka av instrumentet ordentligt före/efter varje användning. Kassera pappret/trasan eller ta med hem för tvätt i en försluten platspåse. Följ alla övriga hygienråd (se ovan). Tvätta händerna innan och efter du sätter dig och spelar.

### **Bör man undvika andningsövningar samt buzzing i grupp? Eller kan man göra dem om man står på 2 meters avstånd?**

Avstå från att göra dessa övningar i övningslokalen under pågående pandemi. Däremot kan övningen utdelas som hemläxa.

**Om ett instrument eller tillbehör lämnas orört i 72 timmar, kan det då användas utan att tvättas?**

72 timmar gäller för virus, däremot inte för bakterier, så tvätta ändå! Vid instrument som används av flera olika personer, ha som regel att alltid tvätta yttre ytor och lättåtkomliga inre ytor på instrumenten mellan varje användning, samt låt instrumentet vila i 72 timmar mellan användningarna.

**Kan plastvisir skydda i undervisningssituationer?**

Ja, plastvisir kan skydda delvis, men 2 meters avstånd bör ändå hållas.

**Bör lärare undvika att ta i elevernas instrument? (t.ex. vid stämning, eller för att rätta till nybörjarnas position)**

Helst bör kontakt med elevens instrument undvikas. Om kontakt ändå sker, bör händerna tvättas före och efter.

**Det finns "munskydd" i tyg som sätts över klockstycket på brassinstrument. Skyddar dessa från smitta?**

Det finns idag inga studier som visar på att dessa skydd har någon effekt.