

# Tips & råd

## från körförbunden

Wilken glädje det är att vi kan börja träffas och sjunga igen, även om det blir annorlunda på många sätt! I uppstartstider för körverksamheten har det kommit många frågor till våra körförbund utifrån Folkhälsomyndighetens rekommendationer för körsång. Equmeniakyrkans sångarförbund, Föreningens Sveriges Körledare, Sveriges Kyrkosångsförbund, Sveriges Körförbund och UNGIKÖR har tillsammans tagit fram följande tips och råd till körledare, körsångare och ansvariga för verksamheten.

Vi hoppas att detta kan ge stöd och skapa större trygghet för alla.

Vi vill uppmuntra till att använda denna period till fördjupning på olika sätt. Fundera över vad kören kan tjäna i nya insikter, förhållningssätt och arbetsmetoder.

---

## LOKALER och AVSTÅND

- Var helst utomhus.
- Om ni är inomhus, är det lokalens storlek och ventilation som avgör hur stor gruppen kan vara. Undersök lokalen innan du bestämmer hur verksamheten ska bedrivas. Gå igenom ventilationen med lokalansvarig och eventuell arbetsledare.
- Om repetitionslokalen inte uppfyller kraven på avstånd och ventilation och ni inte kan vara utomhus, fundera på vilka andra lokaler som kan finnas att låna eller hyra, som t.ex. aulor, gymnastikhallar, konferensanläggningar, kyrkor, sportarenor, eller stora foajéer i offentliga lokaler.
- Folkhälsomyndighetens rekommendationer om två meters avstånd gäller både framåt, bakåt och mellan koristerna. Detta gäller alla körer, utom skolkörer och musikklasser. (I annan barn- och ungdomskörverksamhet kommer deltagarna oftast från olika håll.) För skolkörer och musikklasser gäller armlängds avstånd.
- Om möjligt, markera i golvet var stolen ska stå. Använd gärna en två meter lång "körinjal" för kontroll.
- Undvik moment där ni kretsar runt i lokalen. Tillämpa gärna fast placering från repetition till repetition.
- Två meter mellan sångarna gäller också utomhus. Eftersom det kan vara svårt att hitta tillbaka till sin plats utomhus är ett tips att var och en tar med sig en personlig sak att lägga på marken för att markera sitt sångarställe.
- Om allt är iordningställt en god stund före repetitionen blir det enkelt för alla att på ett mer smittsäkert sätt ta plats inför körövningen.

## MATERIAL och FIKA

- Generöst med handsprit på olika ställen, som vid ingången och vid pianot, är att rekommendera.
- I rådande läge ska vi undvika att dela material. Bäst är om varje körsångare använder endast egna noter och egen penna. Lägg om möjligt ut nya noter på koristernas platser i förväg, efter att ha spritat händerna. Körsångarna tar med fördel med sina egna körpärmar till och från repet.
- Den person som använder pianot spritar händerna före spel. Låt en flaska handsprit stå vid pianot. Informera körsångarna om möjligheten att ladda ner en pianoapp om de har behov av detta.
- Om notställ och mikrofon används, se till att varje person har eget/egen.
- Fikastunder kan under pandemin inte bli som vanligt. De som vill kan ta med sig eget fika och alla behöver hjälpas åt att hålla två meters avstånd även i pausen.

## STÄDNING och ÖVRIG LOGISTIK

- Se över städrutinerna där ni repeterar. Det är bra att ha gott om tid mellan grupperna för att kunna vädra och sprita handtag etc.
- Var hänger ytterkläderna? Med goda rutiner blir det lättare att undvika trängsel.
- Dela vid behov in i mindre grupper med kortare repetitionstid.
- Planera in- och utgång så att det inte blir trängsel. Ett alternativ är att sätta olika ankomsttider för olika stämmor, och göra likadant efter repetitionen.
- Affischer/tydliga bilder/symboler/markeringar blir en påminnelse om att hålla avstånd när deltagaren kliver in i lokalen och kan signalera trygghet.
- Kanske kan någon finnas vid ytterdörren i välkomnande syfte samt påminna om handtvätt m.m.
- Endast en person markerar i närvarolistor.

## ÖVNING PÅ DISTANS

- En del körsångare kan eller vill inte vara med på fysiska övningar. Försök att underlätta så att de kan finnas med på distans.
- Streama övningar till exempel via privat Facebook-grupp och/eller spela in för att kunna se efteråt. Prata med de körsångare det gäller för att hitta bästa lösningen.
- Håll kontakt och berätta vad som händer i kören, skicka noter och annat material.

## KOMMUNIKATION

- Värna en god kommunikation med sångare, både mellan och under repetitionerna. Informera i inbjudan till terminen/övningen att ni följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer och lyft gärna fram någon åtgärd som ni gjort. Förmedla tydligt hur ankomst till övningen ska gå till.
- Informera/påminn alla körsångare i början av repetitionerna om vad som gäller och om vårt gemensamma ansvar, med respekt för varje persons val kring sitt eget deltagande i kören.
- Det är särskilt viktigt med kommunikation vad gäller gruppen 70+ och andra som tillhör riskgrupper. Kommunicera med alla kring bästa lösningar för dessa deltagare, så att alla åldersgrupper är inkluderade i planering och strategi för ökad smittsäkerhet.
- Kom ihåg att ansvaret för ökad smittsäkerhet inte bara är körledarens utan även varje enskild körsångares. Samtala gärna om hur ni hittar de bästa lösningarna för just er kör.
- Använd gärna den två meter långa "körlinjal" eller andra symboler, t.ex. för att påminna om avstånd när ni lämnar lokalen.
- Ge gärna uppdrag till en eller ett par körmedlemmar att vara ett extra öga för att vi följer riktlinjerna.
- För en dialog med ansvariga för verksamheten/uppdragsgivare om praktiska frågor och lösningar utifrån Folkhälsomyndighetens rekommendationer.
- Är din kör med i ett studieförbund? Kontakta dem för stöd och vägledning.

## ÖVRIG SÅNG

Samma regler gäller för allsång, psalmsång, barnmusik etc som för körsång. Förmedla därför rekommendationer och råd till ansvariga för sådana verksamheter.

## BARN- och UNGDOMSKÖRER

- Se alla tips och råd ovan.
- Bestäm tider och rutiner för hämtande föräldrar. De bör om möjligt vänta utanför.
- Undvik att det kommer fler medföljande än nödvändigt.
- Kanske kan anhöriga till de minsta barnen ansvara för att barnen tvättar händerna innan de går in i körsalen?
- Värna en god kommunikation med föräldrar. Informera i inbjudan till terminen/övningen att ni följer Folkhälsomyndighetens riktlinjer och lyft gärna fram någon åtgärd som ni gjort. Förmedla tydligt hur ankomst till övningen ska gå till och eventuell hämtning efteråt.

## HANDLINGSPLAN/CHECKLISTA

För att känna trygghet i ditt arbete kan en riskanalys och handlingsplan vara ett bra stöd. Den kan innehålla vilka åtgärder ni gjort och fortlöpande gör för att minska smittspridning, vem som är ansvarig och vad ni gör om det dyker upp problem.

En dokumentation vid varje repetitionstillfälle kan ge en bra grund för att få en överblick över vad som fungerat eller ej och om fler åtgärder ska upprättas. Den är också något att gå tillbaka till om smitta ändå uppstår för att se vad som kan förbättras. Fotografera gärna hur ni sitter vid repetitionen.

### Checklista

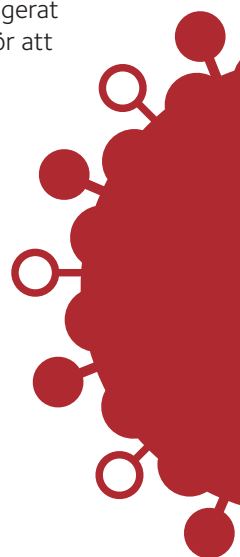
- Avståndsmätning
- Ventilation
- Hygien: Det finns handsprit vid entré, noter, piano
- Städ rutiner
- Materialhantering (att inte dela noter, pennor, pärmar m.m.)
- Kapprumssituation
- Information
- Gott om tid före och efter övning

Vi vill påminna om detta citat från Folkhälsomyndighetens dokument:

*Smittfrihet kan aldrig garanteras, utan risken för smittspridning kan endast minskas genom information och adekvata åtgärder. Om ett tillfälle bedöms vara osäkert ur smittsynpunkt bör verksamhetsansvarig överväga att ställa in aktiviteten, alternativt vidta åtgärder som minskar risken för smitta. Om ett tillfälle upplevs osäkert ur smittsynpunkt för den enskilda individen bör man undvika att delta.*

Rekommendationerna finns på

[www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/verksamheter/korverksamhet-under-covid-19/](http://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/verksamheter/korverksamhet-under-covid-19/)



Kontakta ditt förbund vid frågor och funderingar

- vi är till för dig!

Vi tar också gärna emot tips på goda exempel för mer smittsäker körverksamhet.  
Lycka till med körsångarhösten – en dag får vi komma samman och sjunga tillsammans nära igen!

## KONTAKT:



**Equmeniakyrkan**

SÅNGARFÖRBUNDET

### EQUMENIAKYRKANS SÅNGARFÖRBUND

Musikproducent **Marie Rindborg**

marie.rindborg@equmeniakyrkan.se

[www.equmeniakyrkan.se/sangarforbundet/](http://www.equmeniakyrkan.se/sangarforbundet/)



### FÖRENINGEN SVERIGES KÖRLEDARE

Ordförande **Kerstin Börjeson**

ordforande@korledare.se

[www.korledare.se](http://www.korledare.se)



### SVERIGES KYRKOSÅNGSFÖRBUND

Nationell körpedagog **Lovisa Kronstrand Alinder**

lovisa@sjungikyrkan.nu

[www.sjungikyrkan.nu](http://www.sjungikyrkan.nu)



### SVERIGES KÖRFÖRBUND

Förbundsdirektör **Karin Eklundh**

karin eklundh@sverigeskorforbund.se

[www.sverigeskorforbund.se](http://www.sverigeskorforbund.se)



### UNGIKÖR SVERIGES BARN- OCH UNGDOMSKÖRER

Förbundsordförande **Patrik Wirefeldt**

patrik.ungikor@gmail.com

info@ungikor.se

[www.ungikor.se](http://www.ungikor.se)