

## Alle øvende må følge følgende smittevernregler

### 1. Ikke gå på øving om du er syk!

Man skal ikke benytte øvingslokalene om man har er syk. AKKS Bergen er fleksible på avbestilling av øvinger i denne perioden, om de som skal øve er blitt syk så send en mail med avbestillingen på [kontoret@bergen.akks.no](mailto:kontoret@bergen.akks.no) før øvingen.

### 2. Maks antall på øvingsrommet samtidig

Det er begrensninger på antall personer pr rom.

Rom E og Rom D er maks tillatt 6 personer.

Rom A er maks tillatt 5 personer.

Rom B er maks tillatt 3 personer.

Rom C er maks tillatt 2 personer.

### 3. Hold avstand til hverandre

Gulvet på øvingslokalet er markert med meteravstand. På øvingslokalet er det viktig at man holder 1 meters avstand til hverandre under øvingen.

### 4. Vask hendene før og etter øving

God håndhygiene er viktig før, under og etter øving.

Benytt vasken på toalett(ene) som ligger ved heisen og inngangen til øvingsrom E.

### 5. Bruk helst egen mikrofon!

Vi oppfordrer vokalister til å ta med egen mikrofon. Men om dere ikke har dette har vi rengjorte mikrofoner på lokalet. Etter endt bruk legg mikrofonen i esken merket brukte mikrofoner. Alle mikrofoner vil bli rengjort og desinfisert etter en gang om dagen.

### 6. Desinfisere utstyret i lokalene etter endt øving

Før og etter øving skal alle øvende vaske over utstyret de har brukt. Hell håndsprit på et papirtørkle, tørk av utstyret du har brukt dvs. dørhåndtak, lysbrytere, mikrofonkabler, tangenter, stoler dere har sittet på, mikseren, mikrofonstativ, knapper på amper, trommesettet: pedal, trommestol, cymbalstativer, tamfest og andre overflater man har tatt på. NB: Cymbaler skal ikke sprites!

### 7. Unngå håndhilsning og klemming

### 8. Husk god hoste- og nysehygiene

Om øvende ikke følger smittevernreglene vil de ikke kunne øve hos AKKS Bergen.

