

Arbetsmiljö & säkerhet

för cirkuspedagogisk verksamhet
på kulturskolan



SKÅNE **REGIONAL**
KULTURSKOLA

Innehåll

Inledning	3
Checklistor	4
Inför terminsstart	5
Inför terminsstart luftakrobatik och lindans	6
Inför föreställning	7
Förutsättningar för god arbetsmiljö och säker cirkusverksamhet	8
Ramverk för antal lärare, elever, tidsåtgång och vuxna i rummet	8
Utbildning, fortbildning och personalvård	10
Lokaler	11
Föreställning	12
Säkra cirkuslektioner	13
Grundpelare för cirkusgruppen- Fyra regler om respekt	13
Förebyggande säkerhetsrutiner	14
Säkerhetsanalys utifrån varje cirkusdisciplin	15
Jonglering, objektmanipulation och flow	16
Balanskonst	17
Akrobatik	18
Luftakrobatik	19
Extra fördjupning i riggmaterial	20
Introduktionsbrev i cirkusämnet till elever och vårdnadshavare	23
Kontaktuppgifter till aktörer inom cirkusutveckling	25
Nationellt	25
Regionalt i Skåne	26

”Inom cirkus finns det, liksom i andra konstformer, en mängd olika genrer och stilar. Gemensamt för dessa är att de utgår ifrån tekniker och discipliner ämnade att övervinna mänskliga begränsningar, såväl fysiska som mentala. Cirkus som konstform utgår från människan, leken, fascinationen över den mänskliga kroppen och vad den är kapabel till – och det mänskliga psykets obegränsade fantasi. Ett uttryck som utmanar och utvecklar, både kulturellt och socialt. Cirkusträning handlar inte bara om fysisk och teknisk disciplin, utan också om ett sceniskt arbete, där kreativitet för att hitta på nya, egna trick och akter är centralt.”

Karin Skierus, Cirkuskonsulent Västra Götalandsregionen
Ur skriften 123... Cirkus!

Inledning

Handboken i arbetsmiljö och säkerhet för cirkuspedagogisk verksamhet på kulturskolan är framtagen år 2023 av Regional kulturskola Skåne med stöd av Region Skåne. Författare är Anneli De Wahl och Johanna Abrahamsson med stöd av Fefe Deijfen och Bella Tinghammar. Formgivare är Alaya Vindelman.

Tillsammans har vi omfattande kunskap och lång erfarenhet inom cirkusbranschen. Anneli De Wahl är cirkusartist/cirkuspedagog, projektledare och cirkusutvecklare på Regional Kulturskola Skåne. Johanna Abrahamsson är cirkusartist/cirkuspedagog, legitimerad sjukgymnast och verksamhetsledare för CirkusKvarnen. Fefe Deijfen är cirkustekniker, riggare och scenmästare. Bella Tinghammar är utvecklingsledare på Regional Kulturskola Skåne och har arbetat som kulturskolechef med ansvar för cirkusämnet. Alaya Vindelman är formgivare, illustratör och cirkusartist.

Det finns många olika aspekter att förhålla sig till för att arrangera en trygg och säker cirkusverksamhet för elever och medarbetare. Denna handbok är ett övergripande dokument som tar upp de viktigaste aspekterna för en god arbetsmiljö och säker cirkusträning utifrån de cirkuspedagogiska verksamheterna på Skånes kulturskolor idag.

Handboken består av checklistor, diskussionsunderlag, underlag inför utformning av verksamhet, fördjupning i riggmateriel, ett utkast till introduktionsbrev till vårdnadshavare och elever och kontaktuppgifter till aktörer för cirkusutveckling.

Vårt mål är att handboken ska vara en bra guide i arbetsmiljö- och säkerhetsarbete för de kulturskolor som har eller vill starta upp cirkuspedagogisk verksamhet.

Vi hoppas att handboken ska generera konstruktiva samtal mellan chefer och medarbetare om arbetsmiljö- och säkerhetsrelaterade frågor. Det är viktigt att ha en gemensam bild av de olika delarna i säkerhetsarbetet och vem som har ansvar för att de olika delarna genomförs.

Cirkus har en fantastisk bredd och en livstid är för kort för att hinna lära sig allt! Handboken är en del i ett pågående arbete som fortsatt behöver analyseras, fördjupas och konkretiseras.

Största möjliga rörelseglädje!
Anneli och Johanna



Checklistor

Detta kapitel innehåller tre checklistor som summerar det viktigaste som bör göras och ses över, utifrån ett arbetsmiljö- och säkerhetsperspektiv, inför terminsstart och föreställning. Checklistorna är avsedda att läsas tillsammans med de berörda kapitlen för att få fullständig information. Checklistorna ger chefer och medarbetare en gemensam bild av de olika delarna i säkerhetsarbetet. Detta är en förutsättning för att tillsammans kunna planera vem som ansvarar för att de olika delarna genomförs.



Inför terminsstart

Mer information hittas i kapitlen "Förutsättningar för god arbetsmiljö och säker cirkusverksamhet" och "Säkerhetsanalys utifrån varje cirkusdisciplin"

Utbildning/fortbildning

Cirkuslärare har i närtid gått utbildning i HLR och Första hjälpen vid idrottsskador. Behov av fortbildning för cirkuslärare är identifierat.

Lokaler och material

Träningslokaler är bokade för cirkuslektioner med god tid för förberedelse/uppriggning, undanplock/nedriggning och omriggning mellan lektionerna.

Genomgång av träningslokal och förrådsutrymmen i säkerhetsförebyggande syfte.

Upprepade och/eller tunga lyft är minimerade och det finns hjul på så mycket av cirkusmaterialet som möjligt.

Inventering av allt cirkusmaterial och eventuella inköp görs så materialet är komplett och finns i tillräcklig mängd.

Det finns en förbandsväska idrott i träningslokalen som har setts över så den är komplett.

Det finns en angiven plats utanför träningslokalen där eleverna kan vänta på att lektionen ska börja.

Elever och grupper

Antal elever i grupperna är anpassade så att lärare får förutsättningar att arbeta på ett säkert sätt.

Lektionernas längd är anpassade så att lärare får förutsättningar att arbeta på ett säkert sätt.

Det är fastställt att enbart cirkuselever vistas i träningslokalen under lektionen. Det finns en plan för deltagande av andra.

Introduktionsbrev i cirkusämnet till elever och vårdnadshavare är utskickat.

Analyser och åtgärder

Säkerhetsanalys utifrån aktuella förutsättningar för just er cirkusverksamhet är gjord. Se kapitel "Säkerhetsanalys utifrån varje cirkusdisciplin".

En åtgärdsplan är gjord utifrån säkerhetsanalysen.

Vid luftakrobatik och lindans, se checklista nedan.

Inför terminsstart luftakrobatik och lindans

Mer information hittas i kapitlet "Extra fördjupning i riggmateriel".

Lärare

Cirkuslärare har kunskap i att rigga säkert eller ges en utbildning.

Cirkuslärare har rutiner för regelbundna okulära kontroller.

Kontakt finns till en behörig/kompetent person att rådfråga vid behov.

Material

Inventeringsbok är upprättad och uppdaterad.

Allt riggmateriel och utrustning för luftakrobatik och lindans är märkt med referensnummer.

Riggmateriel förvaras oåtkomligt för andra än cirkuslärare.

Årlig besiktning görs av en behörig/kompetent person av allt riggmateriel, utrustning för luftakrobatik och lindans.

Analys och åtgärder

Information är sammanställd för att kunna ta beslut om användning av nya fästpunkter i taket för luftakrobatik exempelvis vid föreställning i andra lokaler.

Vid installation av helt nya riggningssystem för luftakrobatik och lindans, anlitas en behörig/kompetent person med gedigen kunskap.

Med stöd av kapitlet "Extra fördjupning i riggmateriel" och denna checklista är analyser och relevanta åtgärder för arbetsmiljö och säkerhet gjorda.



Inför föreställning

Mer information hittas i kapitlen "Förutsättningar för god arbetsmiljö och säker cirkusverksamhet" och "Extra fördjupning i riggmaterial".

Bokningar och genomgångar

Cirkuslärare är närvarande vid föreställning, repetition, teknisk genomgång och eventuell riggning av luftakrobatik.

Lokalbokningen inkluderar tid för både föreställning och repetition.

Teknisk genomgång är bokad för att testa och programmera eventuellt ljud, ljus och riggning för luftakrobatik.

Cirkusspecifik säkerhetsgenomgång hålls med personal som kommer att vistas i samma lokal.

Analyser och åtgärder

Cirkuslärare gör en behovs- och säkerhetsanalys på plats i den aktuella föreställningslokalen.

Identifiera vilket cirkusmaterial som ska användas, hur det transporteras och hur tunga lyft minimeras.

Vid föreställning utomhus finns det flera alternativ förberedda så föreställningen kan anpassas efter rådande klimat- och väderförhållanden.

Information är inhämtad och sammanställd för att besluta om användning av nya fästpunkter i taket för luftakrobatik.



Förutsättningar för god arbetsmiljö och säker cirkusverksamhet

Ramverk för antal lärare, elever, tidsåtgång och vuxna i rummet

Minst två cirkuslärare bör arbeta tillsammans vid varje cirkuslektion. Cirkusträning utmanar eleverna både fysiskt och mentalt. Det behöver finnas tillräckligt med lärare som exempelvis finns där för eleven som behöver tid och uppmuntran för att få modet att klättra högst upp i den mänskliga pyramiden. Cirkusträning är fysiskt krävande även för cirkuslärare så det är fördelaktigt att vara minst två lärare för att kunna avlasta varandra. Många moment kräver att en lärare passar eller instruerar en elev individuellt för att det ska vara säkert att utföra momentet och då behöver den andra läraren ta hand om gruppen. Fler lärare gör även att eleverna kan ta del av en bredd av olika cirkusdiscipliner.

En vikarierande cirkuslärare undervisar utifrån sin kunskap och kompetens, som kan vara en annan än ordinarie cirkuslärare. Därför kan innehållet i lektionen och terminsplaneringen eventuellt behöva anpassas. Finns det ingen ordinarie cirkuslärare på plats som känner till lokalerna, materialet och framförallt elevernas individuella svårighetsnivåer som de vanligtvis tränar på så behöver vikarien säkra upp genom att börja lägre och långsamt öka nivån.

Antal elever i grupperna ska anpassas så att lärarna får förutsättningar att arbeta på ett säkert sätt. Lämpligt antal elever beror på storlek på lokal, vilka cirkusdiscipliner som ska tränas, elevernas ålder, koncentrationsförmåga och energinivå hos eleverna (om du har förhandsinformation om elevgruppen) samt antal cirkuslärare som arbetar tillsammans.

Cirkuslektionernas längd ska anpassas så att lärarna får förutsättningar att arbeta på ett säkert sätt. Lämplig längd beror på elevernas ålder, vilka cirkusdiscipliner som ska tränas, koncentrationsförmåga och energinivå hos eleverna (om du har förhandsinformation om elevgruppen).

God tid till förberedelse/uppriggning, undanplock/nedriggning och omriggning mellan lektionerna. Tidsåtgång beror på lokalens utformning och vilka cirkusdiscipliner som tränas. Elever får vänta utanför träningslokalen så att cirkuslärare kan förbereda i lugn och ro. Stress ökar risken för att något blir fel eller att skador hos lärare uppkommer.

Enbart cirkuselever i träningslokalen så att gruppen kan träna fokuserat och i lugn och ro, träna på nya moment, våga prova på och våga misslyckas. Utan publik. Cirkuslärare behöver arbetsro och kunna fokusera på eleverna. Vårdnadshavare och anhöriga är ofta nyfikna på cirkusträningen och eleverna är ofta ivriga att visa vad de lärt sig. Därför kan tillfällen för anhöriga att se en föreställning eller delta i en anpassad lektion planeras in i början eller slutet av terminen. Det finns tillfällen då det är bra att andra vuxna är med som känner eleverna. Då är det viktigt att ha en plan för deltagandet så att roller, ansvar och förväntningar är tydliga för alla. Exempelvis vid samarbete med fritids eller en skola. Vårdnadshavare till en cirkuselev i behov av extra stöd ska i bästa fall kommunicera detta i förväg och kan då erbjudas ett samtal för att tillsammans hitta bra anpassningar för eleven.



Utbildning, fortbildning och personalvård

Kunskap och kompetens är en viktig förutsättning för säker cirkusträning. Kompetenta cirkuslärare väger kontinuerligt flera aspekter för om och hur en cirkusdisciplin eller ett moment kan genomföras på ett säkert sätt för individen och gruppen, lägger svårighetsgraden på rätt nivå och kan säkra upp specifika moment under träningen. Cirkuslärare har ofta baskunskaper inom flera discipliner och bör alltid arbeta inom discipliner som de är trygga och vana vid att undervisa i.

Fortbildning inom olika cirkusdiscipliner breddar och fördjupar cirkuslärares kunskaper samtidigt som de får med sig viktiga säkerhetsaspekter för hur den nya kunskapen lärs ut.



Tips! Ta tillvara på cirkuskunskaper i närområdet genom utbyten där cirkuslärare från en skola kommer som gästlärare till en annan skolas cirkusträning. Det berikar både cirkuslärare och elever!

HLR och första hjälpen vid idrottsskador bör cirkuslärare utbildas i regelbundet för att snabbt och självsäkert kunna ta hand om lättare skador. I träningslokalen ska det alltid finnas en första hjälpen väska anpassad för skador vid idrott och träning, sök efter Förbandsväska idrott.

Friskvård och att lärarna har möjlighet att träna på arbetstid förebygger skador då det är ett fysiskt krävande arbete som ofta innefattar tunga lyft och upprepade rörelser.

Cirkuslärare som är gravida kan ha rätt till graviditetspenning från Försäkringskassan. Graviditetspenning gäller en person som har ett fysiskt ansträngande arbete, eller om det finns risker i arbetsmiljön och arbetsgivaren inte kan omplacera personen till andra arbetsuppgifter. Att undervisa i akrobatik, luftakrobatik och balanskonst är fysiskt ansträngande och kan innefatta risker, se kapitlet "Säkerhetsanalys utifrån varje cirkusdisciplin"

Lokaler

Träningslokalens storlek, takhöjd och takkonstruktion reglerar vilka cirkusdiscipliner som kan utföras.

Vid genomgång av träningslokal i säkerhetsförebyggande syfte, var särskilt observant på:

- Golv: ojämnheter och halka
- Tak: lampor eller annat som hänger ner från taket
- Vägg: spikar eller annat vasst i väggarna
- Ljus: bländande lampor eller solljus

Förrådsutrymme behövs då det används både stort och litet material vid cirkusträning. När material behöver plockas in och ut vid varje träningstillfälle är det bra om materialet kan rullas och är på hjul. Ömtåligt material, som till exempel riggmateriäl, ska placeras så inga elever eller andra som delar samma förrådsutrymme kommer åt det.

Omklädningsrum är bra då cirkusträning kräver att eleverna har träningskläder på sig.

Utomhusmiljö. Förutom ovan nämnda förutsättningar ska även följande beaktas: Var beredd på att förutsättningarna utomhus snabbt kan förändras och ha flera alternativ förberedda. Väder, vind, fukt, värme/kyla och vart solen står på himlen påverkar genomförandet av disciplinerna.



Föreställning

Inför en föreställning är det mycket att tänka på och planera. Här nämns de viktigaste säkerhetsaspekterna som är specifika för cirkus och som innebär att det behövs flera tillfällen i den aktuella lokalen för både cirkuslärare, elever och teknisk personal.

Cirkuslärare bör alltid närvara vid föreställning, repetition och teknisk genomgång eftersom de har kunskap om vad cirkuseleverna behöver för att utföra cirkusdisciplinerna säkert och kan ta beslut därefter. Cirkuslärare har utbildning i Första hjälpen i idrottsskador och kan ta hand om lättare uppkomna skador.

Rigging av luftakrobatik, se kapitel "Extra fördjupning i riggmaterial".

Flera repetitionstillfällen inför föreställning så att eleverna kan träna på att uppträda och hur det påverkar den fysiska och mentala förmågan. Oavsett om spelplatsen är i den ordinarie träningslokalen eller på en annan plats så bör minst en repetition genomföras med samma förhållanden som kommer att vara under föreställningen. Eleverna behöver vänja sig vid aktuell scenyta, ljussättning, ljudnivå på musiken och andra kulturskoleelever på scenen samtidigt vid samarbeten.

Tekniska genomgångar för att programmera och testa ljud och ljus. Var särskilt uppmärksam på att scenljus inte är bländande och behöver anpassas efter respektive cirkusdisciplin. Exempelvis bländas en jonglör av ljus ovanifrån och en lindansare bländas av ljus horisontellt med linan.

Personal i samma lokal som föreställning och repetition (exempelvis tekniker och andra kulturskolelärare) bör ges en cirkusspecifik säkerhetsgenomgång i förväg för att förebygga att externa faktorer påverkar säkerheten för eleverna. Då kan följande nämnas:

- Endast vuxna med ansvar för elever vistas på scen under repetition och föreställning.
- Cirkuslärare kan prata med kollegor och tekniker i pauser när cirkuseleverna inte tränar. Cirkuslärare behöver fokusera på eleverna när de passar, instruerar och "tittar på" vid sidan av. Detta för att alltid vara redo att ingripa om något skulle hända.
- Undvik plötsliga oväntade händelser som kan distrahera elever och lärare och därmed vara en stor säkerhetsfara. Exempelvis om det utan förvarning plötsligt blir mörkt i lokalen eller om musikkvolymen plötsligt höjs.

Säkra cirkuslektioner

Grundpelare för cirkusgruppen - Fyra regler om respekt

Cirkusträning är både fysiskt och mentalt utmanande och sker i grupp. Det är viktigt att hitta sätt att arbeta med och utveckla eleverna i hur de interagerar med varandra och sin omgivning. Det kan göras på många olika sätt. Nedan följer ett förslag på fyra förhållningsregler som tar upp de viktigaste aspekterna för en trygg och säker cirkusträning. Samtala med eleverna och konkretisera vad reglerna betyder för respektive grupp.

Fyra regler om respekt kan även inkluderas i Introduktionsbrevet till elever och vårdnadshavare som skickas ut vid terminsstart.

- ♦ **Respektera dig själv.** Cirkusträning kräver tålamod och kan stundtals kännas väldigt svårt eftersom många cirkustrix tar tid att lära sig. Du ställs ofta inför utmaningar när du provar nya saker och det kan ibland kännas både svårt och läskigt. Du är bra precis så som du är!
- ♦ **Respektera varandra.** Cirkusträning innefattar ofta att samarbeta och för att det ska fungera bra krävs samtycke, att vi lyssnar på varandra och är observanta på varandras kroppsspråk. Kommunikation är jätteviktigt, berätta om du känner dig obekväm, rädd, håller på att ramla eller om något gör ont. Uppmuntra, stötta och inspirera varandra!
- ♦ **Respektera lokalen och materialet.** Cirkusmaterialet ska användas till det som det är gjort för. En jongleringsboll ska jongleras med och inte kastas på något eller någon. Då håller cirkusmaterialet länge och är säkert att använda. Cirkusträningen ska inte förstöra något i lokalen.
- ♦ **Respektera cirkuslärarens omdöme** att sätta gränser för vad cirkusträning och föreställning innehåller och vilken svårighetsgrad den ligger på. Cirkusläraren har ansvar för säkerheten och väger alltid in flera aspekter för om en cirkusdisciplin eller ett cirkustrix kan genomföras.

Förebyggande säkerhetsrutiner

Nedan följer några utvalda generella säkerhetsaspekter som cirkuslärare regelbundet tillämpar i den dagliga cirkusundervisningen. Säkerhetsaspekterna kan appliceras på alla olika cirkusdiscipliner vid exempelvis planering av undervisning eller som en del i ett förebyggande säkerhetsarbete.

- ♦ **Trygghet:** Cirkusträning sker i grupp och en trygg grupp är säkrare tillsammans. Kommunikation är jätteviktigt, hitta sätt för eleverna att kommunicera om de känner sig obehäva, rädda, håller på att ramla eller om något gör ont. Inkludera lekar, övningar och uppvärmningar avsedda att skapa trygghet, tillit och gemenskap.
- ♦ **Uppmärksamhet:** Se till att gruppen är uppmärksam och lyssnar på cirkuslärarens instruktioner. Tänk på att barn inte kan ta in för många eller långa instruktioner åt gången så håll det kortfattat.
- ♦ **Uppvärmning:** Anpassa uppvärmning för de cirkusdiscipliner som ska tränas. Gärna uppvärmning både för eleverna som ska utföra cirkusmomenten och cirkuslärare som ska passa, lyfta och assistera.
- ♦ **Avstånd:** Avgör vilket utrymme en cirkusövning kräver och säkerställ att tillräckligt med avstånd finns. Exempelvis mellan elever som utför ett cirkusmoment och de som väntar på sin tur och mellan olika cirkusdiscipliner som tränas samtidigt.
- ♦ **Träningskläder:** Se till att eleverna har mjuka träningskläder för att kunna röra sig fritt. Undvik dragkedjor, smycken eller vassa föremål som kan fastna, skada andra eller skada material såsom tyg för luftakrobatik.
- ♦ **Material:** Se kontinuerligt över det material som ska användas så det är säkert då material slits och kan gå sönder under terminens gång.



Säkerhetsanalys utifrån varje cirkusdisciplin

Detta kapitel tar upp arbetsmiljö- och säkerhetsaspekter för lärare och elever, utifrån olika cirkusdiscipliner. Till varje cirkusdisciplin finns förslag på frågor att diskutera och analysera utifrån kapitlet "Förebyggande säkerhetsrutiner". Det är viktigt att göra en egen säkerhetsanalys utifrån aktuella förhållanden för er cirkusverksamhet. Utifrån den analysen kan sedan en åtgärdsplan tas fram.



Jonglering, objektmanipulation och flow

Exempelvis: bollar, käglor, dukar, ringar, flowerstick, diabolo, rockring, snurrballrikar, poi, kiwido, stav och gymnastikband.

Material

- ◆ Se till så det finns gott om utrymme för säkert avstånd mellan elever eftersom materialet är hårt, kastas och/eller svingas. Innan elever behärskar teknikerna så sker kast mm ofta okontrollerat.
- ◆ Tallrikspinnar behöver ha en spets men kan sandpappas så de inte är alltför vassa.
- ◆ Dukar som ligger på golvet utgör halkrisk.
- ◆ Poi, kiwido, gymnastikband och diabolopinnar trasslar lätt ihop sig när de läggs i hög vilket kan ge många timmars extraarbete. Lär gärna elever hur material ska plockas ihop när det är färdig använt.

Arbetsmiljö

- ◆ Buller och hög ljudnivå uppstår när jongleringsmaterial tappas i golvet. För att minimera detta lägg ut mattor på golvet för att dämpa ljudvolymen och välj snurrballrikar i ett mjukare material eftersom de låter mindre än de hårdare när de tappas i golvet.
- ◆ Frustration och ilska hos elever vid inläring av jonglering behöver hanteras. Stort tålamod krävs. Ofta vill elever lära sig trix snabbt men jonglering tar tid och innebär mycket träning av samma moment.

Diskutera och analysera

- ◆ **Trygghet:** Vilka lekar och övningar kan vi göra för att skapa trygghet, tillit och gemenskap? Vilka olika verktyg, förutom talet, har vi som främjar att eleverna kan kommunicera mellan varandra och med oss lärare? Exempelvis en stoppsignal med ett handtecken.
- ◆ **Uppmärksamhet:** Vilka lekar och övningar kan vi göra för att etablera fokus? Exempelvis dansstopp. Hur kan vi ge instruktioner för att hålla elevernas uppmärksamhet?
- ◆ **Uppvärmning:** Vad behöver uppvärmningen innehålla för att möta både elevers och lärares behov? Hur motiverar vi elever att aktivt delta i uppvärmningen?
- ◆ **Avstånd:** Vilka övningar eller situationer kräver att det hålls säkerhetsavstånd? Exempelvis mellan de elever som utför en cirkusövning och de som väntar på sin tur.
- ◆ **Träningskläder:** Vilka kläder/skor rekommenderar vi för aktuell cirkusdisciplin?
- ◆ **Material:** Vilka rutiner kan vi skapa för att kontinuerligt se över det material som ska användas så det är säkert?

Balanskonst

Exempelvis: enhjuling, klot och lindans på spänd lina.

Material

- ◆ Enhjulingar behöver vara välpumpade och ha sadeln i rätt höjd anpassad till cyklisten. Se till så att det finns en pump som passar ventilen på däck och eventuella verktyg för att justera sadlarna.
- ◆ Innan elever behärskar enhjulingstekniken så cyklar de ofta okontrollerat. Det är viktigt med hjälm och skydd.
- ◆ Stållinan på lindansställningen kan ge skrapår och skador om elever ramlar på linan. Innan elever behärskar teknikerna så går de ofta okontrollerat och det är lätt att trampa bredvid linan. Förebygg genom att rigga linan i knähöjd eller placera mattor (hårda mattor för att undvika stukningar) under linan så att fallhöjden blir lägre.

Arbetsmiljö

- ◆ Avlasta lärares ryggar och därmed förebygg ryggbesvär.
- ◆ När elever ska lära sig att cykla enhjuling behövs räcken, plintar eller liknande så att eleverna själva kan hålla i sig. Annars behöver lärare, samtidigt som elev cyklar, hålla uppe både elev och enhjuling i en för ryggen mycket ansträngande position.
- ◆ När elever ska lära sig att gå på klot, placera gärna klotet på en tjockmatta, då ligger det stabilt och elever kan prova själva. Lärare kommer ändå behöva passa elever på klotet men det är bra med avlastning emellanåt. Klot är stora och otympliga att bära så förflyttning sker helst genom att rulla det. Det finns även bra väskor med handtag. Hjälps åt att bära. Ett klot väger minst 15 kg.
- ◆ Vid riggning och förflyttning av fristående lindansställning: minimera transportsträckan, sätt hjul på det som går och hjälps åt att bära. En fristående lindansställning väger minst 60 kg.

Diskutera och analysera

- ◆ **Trygghet:** Vilka lekar och övningar kan vi göra för att skapa trygghet, tillit och gemenskap? Vilka olika verktyg, förutom talet, har vi som främjar att eleverna kan kommunicera mellan varandra och med oss lärare? Exempelvis en stoppsignal med ett handtecken.
- ◆ **Uppmärksamhet:** Vilka lekar och övningar kan vi göra för att etablera fokus? Exempelvis dansstopp. Hur kan vi ge instruktioner för att hålla elevernas uppmärksamhet?
- ◆ **Uppvärmning:** Vad behöver uppvärmningen innehålla för att möta både elevers och lärarnas behov? Hur motiverar vi elever att aktivt delta i uppvärmningen?
- ◆ **Avstånd:** Vilka övningar eller situationer kräver att det hålls avstånd? Exempelvis mellan de elever som utför en cirkusövning och de som väntar på sin tur.
- ◆ **Träningskläder:** Vilka kläder/skor rekommenderar vi för aktuell cirkusdisciplin?
- ◆ **Material:** Vilka rutiner kan vi skapa för att kontinuerligt se över det material som ska användas så det är säkert?

Akrobatik

Exempelvis: golvakrobatik, handstående, parakrobatik och pyramider.

Material

- ◆ Gymnastikmattor och nedslagsmattor ska vara utformade för ändamålet och klassificerade för den fallhöjd som kan förekomma i de akrobatiska momenten. Det finns en mängd olika typer av mattor som lämpar sig för olika cirkusmoment. Exempel: Nybörjare i handstående behöver en hård matta för att hålla handlederna i en ergonomiskt bra position (så de inte sjunker ner i en dålig vinkel i en för mjuk matta) men samtidigt kunna ramla utan att skada sig. En elev som behärskar handståendetekniken tränar på golvet. Nybörjare i volter behöver en mjuk tjockmatta att landa på eftersom de oftast landar på rumpan. En elev som behärskar tekniken kan göra volter på en gymnastikmatta.

Arbetsmiljö

- ◆ Underlätta tunga lyft när lärare behöver passa/bära/fånga elever vid akrobatiska moment. Tänk på ergonomi och hjälps åt.
- ◆ Ofrivilliga slag och sparkar på lärare kan inträffa när de passar elever. Det kan även hända elever när de tränar parakrobatik eller om de står för nära varandra vid golvakrobatik.
- ◆ Underlätta tunga lyft vid förflyttning av gymnastikmattor och nedslagsmattor. Det finns olika typer av mattor: äldre modeller är ofta stora, tunga och otympliga medan nyare modeller ofta är något lättare och finns i flera storlekar. Minimera transportsträcka, sätt hjul på det som går och hjälps åt att bära.

Diskutera och analysera

- ◆ **Trygghet:** Vilka lekar och övningar kan vi göra för att skapa trygghet, tillit och gemenskap? Vilka olika verktyg, förutom talet, har vi som främjar att eleverna kan kommunicera mellan varandra och med oss lärare? Exempelvis en stoppsignal med ett handtecken.
- ◆ **Uppmärksamhet:** Vilka lekar och övningar kan vi göra för att etablera fokus? Exempelvis dansstopp. Hur kan vi ge instruktioner för att hålla elevernas uppmärksamhet?
- ◆ **Uppvärmning:** Vad behöver uppvärmningen innehålla för att möta både elevers och lärarnas behov? Hur motiverar vi elever att aktivt delta i uppvärmningen?
- ◆ **Avstånd:** Vilka övningar eller situationer kräver att det hålls avstånd? Exempelvis mellan de elever som utför en cirkusövning och de som väntar på sin tur.
- ◆ **Träningskläder:** Vilka kläder/skor rekommenderar vi för aktuell cirkusdisciplin?
- ◆ **Material:** Vilka rutiner kan vi skapa för att kontinuerligt se över det material som ska användas så det är säkert?

Luftakrobatik

Exempelvis: luftring, rep, trapets och tyg.

Material

- ◆ Nedslagsmattor ska alltid finnas under redskapen och vara klassificerade för den fallhöjd som kan förekomma.
- ◆ Det kan uppkomma hål i tyg och i så fall ska inte tygen användas. Tyg får ej riggas nära varma lampor/strålkastare då de kan bränna hål i tyget.
- ◆ Det finns klassificerade tyg från cirkusbutik och tyg från tygaffär, båda används inom cirkusbranchen.
- ◆ Redskapen kan vid vissa moment ge skavsår (exempelvis hänga i knäveckan i trapets) och brännsår (exempelvis fall i tyg). Anpassa träningskläderna för momenten som ska utföras, generellt bör träningskläder täcka knäveck och midja.
- ◆ Se tillverkarens säkerhetsinstruktioner och skötselråd. Var uppmärksam på materialets livslängd vilket anges i antal år eller antal timmar av aktivt användande.

Arbetsmiljö

- ◆ Underlätta tunga lyft och belastning med armarna högt över huvudet då lärare behöver bära/hjälpa elever upp i redskapen och när nya moment övas in. Öva klätterteknik och olika moment för tyg och rep på golvet med hjälp av rep/hopprep innan de utförs i luften. Trapets och luftring kan riggas lågt när nya moment övas in.
- ◆ Underlätta tunga lyft vid förflyttning av nedslagsmattor. Det finns olika typer av nedslagsmattor: äldre modeller är ofta stora, tunga och otympliga medan nyare modeller ofta är något lättare, fastare och finns i flera storlekar. Minimera transportsträcka, sätt hjul på det som går och hjälps åt att bära.
- ◆ Ofrivilliga slag och sparkar på lärare kan inträffa när de passar elever.

Diskutera och analysera

- ◆ **Trygghet:** Vilka lekar och övningar kan vi göra för att skapa trygghet, tillit och gemenskap? Vilka olika verktyg, förutom talet, har vi som främjar att eleverna kan kommunicera mellan varandra och med oss lärare? Exempelvis en stoppsignal med ett handtecken.
- ◆ **Uppmärksamhet:** Vilka lekar och övningar kan vi göra för att etablera fokus? Exempelvis dansstopp. Hur kan vi ge instruktioner för att hålla elevernas uppmärksamhet?
- ◆ **Uppvärmning:** Vad behöver uppvärmningen innehålla för att möta både elevers och lärarnas behov? Hur motiverar vi elever att aktivt delta i uppvärmningen?
- ◆ **Avstånd:** Vilka övningar eller situationer kräver att det hålls avstånd? Exempelvis mellan de elever som utför en cirkusövning och de som väntar på sin tur.
- ◆ **Träningskläder:** Vilka kläder/skor rekommenderar vi för aktuell cirkusdisciplin?
- ◆ **Material:** Vilka rutiner kan vi skapa för att kontinuerligt se över det material som ska användas så det är säkert?

Extra fördjupning i riggmateriäl

Bakgrund

Riggningsyrket och tekniken att rigga kommer ursprungligen från sjön och sjömanslivet. När sjömännen gick iland världen över var det vanligt att de tog jobb på teatrar utifrån sina kunskaper inom riggning.

Då cirkusbranschen är liten så finns det ingen enhetlig standard eller regelverk för exakt hur riggning ska ske eller vilket material som ska användas. Riktlinjerna i detta kapitel är skrivna utifrån kunskap och praxis inom cirkus-, teater- och höghöjdsbaneverksamhet samt analyser av arbetsmiljölagen.

Cirkusträning sker i en stor variation av lokaler med varierande förutsättningar för riggning av luftakrobatik och lindans. Inför varje ny riggning behöver aktuella förhållanden och förutsättningar analyseras noggrant. Säkerheten är otroligt viktig så därför ställs höga krav på riggning och material.

Det finns specialkompetens inom riggning, ta vara på det! En cirkuslärare som inte är behörig kan heller inte hållas ansvarig om något skulle hända.

Inventeringsbok

Allt riggmateriäl och utrustning för luftakrobatik och lindans ska märkas med referensnummer och skrivs in i ett register, en så kallad inventeringsbok. Vid varje referensnummer ska det finnas information om vad det är för typ av materiäl (exempelvis karbin, trapets, rundsling), tillverkningsår och livslängd, datum för genomförda årliga besiktningar och namn på den person som genomfört besiktningarna.



Tips! Mycket riggmateriäl är redan märkt med serienummer från tillverkaren som kan användas som referensnummer.

Årlig besiktning utförs av en behörig person

Allt riggmaterial och utrustning för luftakrobatik och lindans bör besiktigas årligen av en behörig/kompetent person med adekvat utbildning. Allt dokumenteras i inventeringsboken.

Cirkuslärare utför regelbundna okulära kontroller

Cirkuslärare bör titta igenom och känna på riggmaterialet och utrustningen inför varje träningstillfälle. Om någon del av materialet är skadat, deformerat eller slitet så ska det inte användas. Var uppmärksam på funktioner exempelvis en karbin som inte låser sig som vanligt eller en swivel som knastrar. Om cirkuslärare är osäkra så ska materialet inte användas tills det att en behörig person konsulterats.

Kontaktperson att rådfråga vid behov

Etablera gärna kontakt med en behörig/kompetent person inom riggning så cirkuslärare vet vem de kan rådfråga vid behov.

Förvaring

Riggmaterial bör endast hanteras av cirkuslärare och förvaras oåtkomligt för elever och andra som eventuellt delar samma förrådsutrymme.

Materialets livslängd

- Riggmaterial i textil (exempelvis rundsling) har en livslängd på max 10 år och ska därefter inte användas.
- Material av stål och aluminium har ingen förutbestämd livslängd.
- Utrustning för luftakrobatik och lindans (exempelvis trapets) har varierande livslängd som anges av tillverkaren i antal år eller antal timmar av aktivt användande.

Fästpunkter i tak

Fästpunkter i tak som vanligtvis används för luftakrobatik är exempelvis takbalkar i en industrilokal och romerska ringar i en gymnastiksal. Inför beslut om användning av en fästpunkt i tak bör följande beaktas:

- Vilken belastning håller fästpunkten för.
- Är fästpunkten besiktigad och godkänd.
- Håller fästpunkten för dynamisk belastning (vilket det alltid räknas som när en person hänger i fästpunkten).

Fastighetsägaren kan i vissa fall ansvara för att fästpunkter och rigganordningar (exempelvis romerska ringar) är besiktigade och godkända vilket då bör specificeras i hyresavtalet. Annars ligger säkerhetsansvaret hos hyresgästen, det vill säga kulturskolan.

Att rigga

En förutsättning för att riggmaterialet ska vara säkert att använda och hålla för den angivna belastningen är att det är riggat på ett korrekt sätt. Att rigga är en avgörande faktor för säkerheten som ska göras med noggrannhet.



Tips! Anlita en behörig person som kan utbilda cirkuslärare på plats i den aktuella träningslokalen och med aktuellt material.

Luftakrobatik - vilken belastning ska materialet hålla för

En 10-faldig säkerhetsfaktor bör tillämpas vid personlyft. Det betyder att all utrustning för luftakrobatik, riggmateriel och fästpunkter i taket ska hålla för 10 gånger den faktiska belastningen.

Förenklade beräkningar:

- För en person som väger 100kg ska all utrustning, riggmateriel och fästpunkter i taket hålla för 1 ton.
- För två personer som tillsammans väger 200kg ska all utrustning, riggmateriel och fästpunkter i taket hålla för 2 ton.

Exempel: Produkten "Rundsling 1 ton" från byggindustrin har en arbetslast på 1 ton men är tillverkad med en 7-faldig säkerhetsfaktor vilket ger en brottgräns på 7 ton. Alltså kan produkten användas för två personer med god marginal.

För att veta vad ett riggmateriel håller för, ta reda på arbetslast eller brottgräns.

Observera att det är olika märkningar och säkerhetsfaktorer på olika produkter och mellan olika tillverkare. Var särskilt uppmärksam på att byggmateriel benämns med arbetslast medan klätterutrustning benämns med brottgräns.

Begrepp och märkningar

Dessa begrepp är bra att känna till och kan hittas märkta på materialet eller i medföljande produktinformation:

- Brottgräns (märks BLL = Breaking Load Limit) Den belastning då materialet går sönder.
- Arbetslast (märks WLL = Working Load Limit) Den belastning som materialet är tillverkat för att lyfta.
- Säkerhetsfaktor (märks SF = Safety Factor) Den faktor som arbetslasten (WLL) multipliceras med för att ta reda på materialets brottgräns (BLL).
- CE-märkning (märks CE = Conformité Européenne) Intygar att produkten uppfyller EU:s grundläggande hälso-, miljö- och säkerhetskrav och har genomgått tester för ändamålet.

Introduktionsbrev

i cirkusämnet till elever och vårdnadshavare

Skicka gärna ut ett introduktionsbrev till elever och vårdnadshavare vid terminsstart för att delge information om cirkusträningen. I detta kapitel finns en mall som behöver anpassas till aktuella förhållanden i er verksamhet. I mallen ingår även de gemensamma förhållningsreglerna "Fyra regler om respekt" som tar upp de viktigaste aspekterna för en trygg och säker cirkusträning.

Välkomna till cirkusträning på kulturskolan!

Datum, dag och tid:

Uppehåll, ingen träning:

Plats:

Tillfällen då vårdnadshavare och anhöriga kan titta på eller delta:

Praktisk information för dig som ska träna cirkus:

- Mjuka träningskläder för att kunna röra dig fritt och gärna byxor/tajts som går nedanför knävecken och täcker midjan (för att undvika skavsår vid luftakrobatik).
- Barfota, strumpor eller mjuka dansskor. Undvik gym-paskor.
- Uppsatt hår.
- Inga stora örhängen, smycken, klockor, hårda eller vassa föremål.
- Inget tuggummi.
- Ta med vattenflaska.
- Inga mobiltelefoner.
- Ingen mat i träningslokalen.
- Det finns möjlighet att byta om i omklädningsrummet.
- Vi ansvarar inte för värdesaker.
- Kvarglömda kläder och saker återfinns i lådan vid entrén.

Fortsättning av brevmall till terminsstart:

Enbart de anmälda cirkuseleverna får vistas i träningslokalen under träningstillfället. Anhöriga, vårdnadshavare, syskon och kompisar får inte delta eller sitta med inne i lokalen för att gruppen ska kunna träna i lugn och ro, träna på nya moment, våga prova på och våga misslyckas. Utan publik. Välkomna till vår öppna cirkusträning/föreställning, se ovan.

Vårdnadshavare till en cirkuselev i behov av extra stöd kan kontakta kulturskolan på telefon/mejl för att boka ett samtal. Då pratar vi om vilka anpassningar vi tillsammans kan göra för att det ska fungera bra.

Kontakt cirkuslärare:

Kontakt administration:

Grundpelare för trygg och säker cirkusträning - Fyra regler om respekt

- ◆ **Respektera dig själv.** Cirkusträning kräver tålamod och kan stundtals kännas väldigt svårt eftersom många cirkustrix tar tid att lära sig. Du ställs ofta inför utmaningar när du provar nya saker och det kan ibland kännas svårt och läskigt. Du är bra precis så som du är!
- ◆ **Respektera varandra.** Cirkusträning innefattar ofta att samarbeta och för att det ska fungera bra krävs samtycke, att vi lyssnar på varandra och är observanta på varandras kroppsspråk. Kommunikation är jätteviktigt, berätta om du känner dig obekväm, rädd, håller på att ramla eller om något gör ont. Uppmuntra, stötta och inspirera varandra!
- ◆ **Respektera lokalen och materialet.** Cirkusmaterialet ska användas till det som det är gjort för. En jongleringsboll ska jongleras med och inte kastas på något eller någon. Då håller cirkusmaterialet länge och är säkert att använda. Cirkusträningen ska inte förstöra något i lokalen.
- ◆ **Respektera cirkuslärarens omdöme** att sätta gränser för vad cirkusträning och föreställning innehåller och vilken svårighetsgrad den ligger på. Cirkusläraren har ansvar för säkerheten och väger alltid in flera aspekter för om en cirkusdisciplin eller ett cirkustrix kan genomföras.

Kontaktuppgifter till aktörer inom cirkusutveckling

Nationellt

Cirkuscentrum/Manegen

En nationell ideell förening som samlar och representerar cirkus, varieté och gatupformance. Centrumbildningen strävar efter att förbättra arbetsvillkoren för professionella inom området, stödja den konstnärliga utvecklingen, erbjuda kompetensutveckling och förmedla cirkus samt dela expertis om konstformen.

www.manegen.org

Cirkuskonsulenter

Arbetar för att bygga hållbara strukturer för cirkusens långsiktiga utveckling samt skapa samverkan mellan de aktörer som finns inom cirkus och regionala arrangörer.

Riksteatern Skåne

www.riksteatern.se

Västra Götalandsregionen

www.vgregion.se

Region Stockholm

www.regionstockholm.se



Regionalt i Skåne

Region Skåne, utvecklare dans och cirkus

www.utveckling.skane.se

Cirkus Syd

En nätverksplattform för internationell forskning, utveckling och innovation med bas i Lund.

www.cirkussyd.com

Karavan Malmö

En artistdriven scen, ett kompani och en plattform för samtida cirkus i södra Sverige.

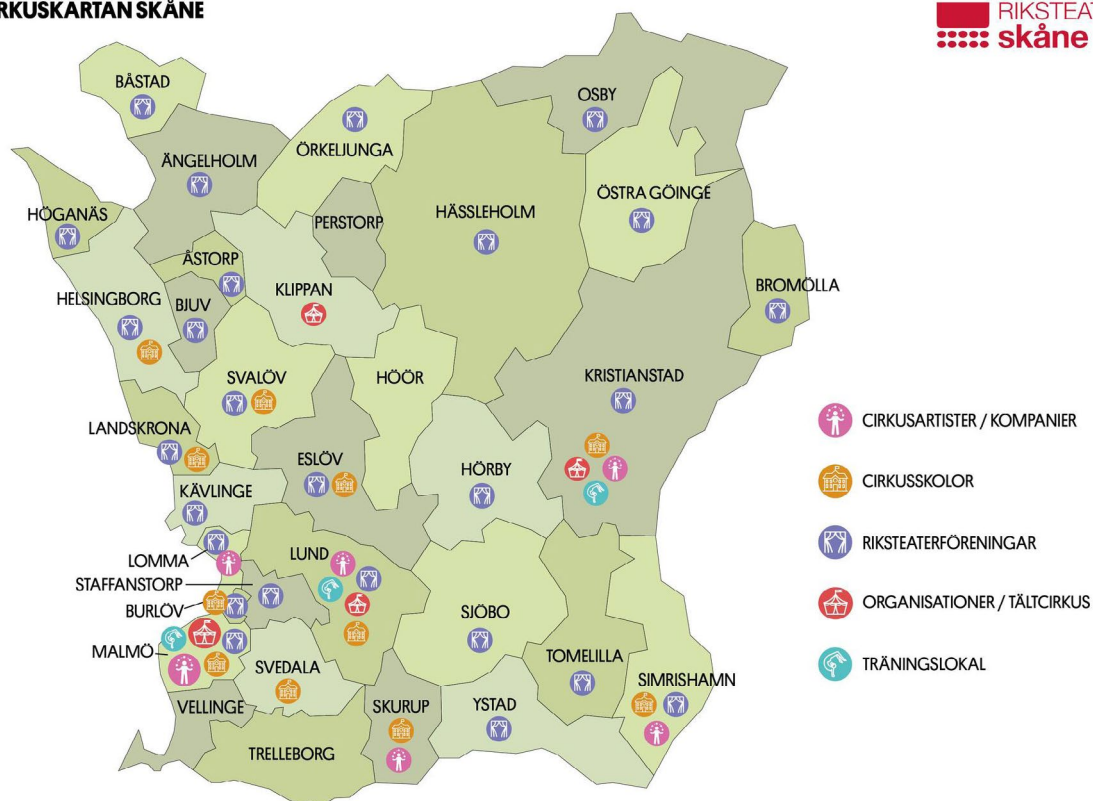
www.karavanmalmo.se

Regional Kulturskola Skåne

Trettio Skånska musik- och kulturskolor har gått samman för att skapa likvärdiga möjligheter för alla barn och unga att delta i kulturell och konstnärlig verksamhet.

www.regionalkulturskolaskane.se

CIRKUSKARTAN SKÅNE





SKÅNE **REGIONAL**
KULTURSKOLA

