

Her er de nye reglene som gjelder fra fredag. Tiltakene skal vurderes igjen tidlig i februar.

Avstand og sosial kontakt

- Alle anbefales å holde 1 meters avstand til andre enn husstandsmedlemmer og tilsvarende nære
- Anbefalingen om 1 meters avstand gjelder ikke for barn i barnehage og på barneskole
- Anbefalingen om avstand gjelder ikke for voksne som arbeider med barn, unge og sårbare grupper
- Alle bør tenke gjennom hvor mange nærkontakter man har samlet sett
- Anbefaling om å redusere antall nærkontakter, men ikke isoler deg
- Man bør ikke ha flere enn 10 gjester hjemme ut over egen husstand.
- Barnehagebarn og barneskoleelever (egen kohort) er unntatt fra anbefalingen om antallsbegrensning
- Det anbefales god ventilasjon/lufting i situasjoner der man oppholder seg i samme rom med personer som ikke er husstandsmedlemmer eller tilsvarende nære
- Anbefaling om å treffe andre utendørs når det er mulig
- Anbefaling om å unngå håndhilsning
- Personer med risiko for alvorlig sykdomsforløp og uvaksinerte voksne bør skjerme seg, herunder være spesielt forsiktige med, eller unngå: store forsamlinger og samlinger på serveringssteder hvor det erfaringsmessig blir vanskelig å holde avstand og unødvendige reiser til områder med mye smitte. Denne gruppen bør likevel ikke isolere seg. Det er viktig med noe sosial kontakt
- Anbefaling om å unngå bruk av kollektivtransport ved trengsel

Organisert idretts og fritidsaktiviteter

- Fritidsaktiviteter bør gjennomføres utendørs så langt det er mulig.
- **Barn og unge under 20 år:**
- Utendørs aktiviteter kan gjennomføres som normalt
- Anbefalt gruppestørrelse innendørs omtrent 20 personer eller etter klasse/kohort
- Aktivitet innendørs kan gjennomføres med kontakt der det er nødvendig
- **Voksne over 20 år:**
- Innendørs er det anbefalt maks 20 personer og 1 meters avstand. Ved intensiv trening bør det tilrettelegges for 2 meters avstand
- Voksne kan utøve aktivitet utendørs som normalt, med kontakt der det er nødvendig
- Toppidrett kan gjennomføres som normalt med smitteverntiltak.



- **Barnehager, skoler og SFO**
- Ikke lenger forskriftsfestet nasjonalt tiltaksnivå på gult i barnehager, barne- og ungdomsskoler og SFO.
- Ikke lenger forskriftsfestet nasjonalt tiltaksnivå på rødt i videregående skoler
- Fortsatt krav om smittevern faglig forsvarlig drift
- Nasjonal anbefaling om gult nivå i barnehager og barne- og ungdomsskoler der smittesituasjonen lokalt tilsier det, men kommunene må gjøre egne vurderinger etter den lokale situasjonen.
- Nasjonal anbefaling om grønt nivå i videregående skoler og i voksenopplæring, men kommunene må gjøre egne vurderinger etter den lokale situasjonen.
- Jevnlig testing i skoler og barnehager skal i større grad benyttes i områder med høyt smittetrykk.
- Kommunene bes om å følge utviklingen i smittesituasjonen og justere tiltaksnivået i tråd med utviklingen. Barnehager og skoler må ha beredskap for rask overgang til strengere tiltaksnivå.

- **Arrangementer og sammenkomster**
- Det stilles krav til smittevern, avstand og munnbind.
- Begrens sosiale sammenkomster og arrangement du deltar på
- **Private arrangementer/sammenkomster på offentlig sted, leide/lånte lokaler:**
- Innendørs: Maks 30 personer, maks 50 personer ved minnestund.
- Utendørs: Maks 50 personer.
- Munnbindpåbud for publikum innendørs.
- **Offentlige arrangementer innendørs:** Uten faste tilviste plasser: Maks 30 personer. Med faste tilviste plasser: Maks 200 personer.
- Munnbindpåbud for publikum.
- Ingen anbefaling om å utsette eller avlyse arrangementer innendørs knyttet til organiserte fritidsaktiviteter som samler barn og unge under 20 år fra ulike steder.
- For lagidretter anbefales kun enkeltvis kamper, og ikke turneringer, cuper m.v. For individuelle idretter anbefales det å begrense gruppestørrelsen på konkurransene.
- Utøverne og eventuelt støttepersonell ved innendørs offentlige kultur- eller idrettsarrangementer hvor barn og unge under 20 år utøver aktiviteten, regnes ikke med i det totale antallet personer som kan være til stede på arrangementet.
- Det er unntak fra avstandskravet for utøverne på innendørs kultur- og idrettsarrangementer.
- Utendørs arrangementer tilknyttet organisert kultur-, idrett- og fritidsaktiviteter for barn og unge under 20 kan skje uten antallsbegrensning for deltakerne og med et nødvendig antall voksne.



Dersom det er flere enn 100 personer til stede, skal det ikke tilrettelegges for publikumsområder eller bruk av innendørs fasiliteter med unntak av toalettfasiliteter.

Smittevern­faglig forsvarlig drift – hva ligger i det

- Smittevern­faglig forsvarlig drift innebærer krav om å sørge for at det er mulig å holde minst 1 meters avstand til personer som ikke er i samme husstand eller tilsvarende nære, og at virksomheten har utarbeidet rutiner for god hygiene, godt renhold og lufting.
- Påbud om smittevern­faglig forsvarlig drift for barnehager, skoler og annen opplærings- og utdanningsvirksomhet.
- Fornøyelsesparker, lekeland, spillehaller og lignende skal holde stengt
- Trenings­sentre, svømmehaller, badeland, spaanlegg, hotellbasseng, bowlinghaller og liknende kan holde åpent for maks 20 personer ved innendørs gruppetrening.
- Følgende virksomheter skal drives smittevern­faglig forsvarlig for å kunne holde åpent: Bibliotek, bowlinghaller, museer, bingo­haller, svømmehaller, badeland, spaanlegg, hotellbasseng, trenings­sentre, kjøpesentre, butikker, varemesser, midlertidige markeder og lignende.
- Med unntak av bibliotek, museer, butikker og kjøpesentre skal virksomhetene registrere kontaktopplysninger til de gjestene som samtykker til det.

Kilde: Helse­departementet

