

Regjeringens råd og anbefalinger:

Avstand og sosial kontakt

- Alle bør holde 1 meters avstand til andre enn husstandsmedlemmer og tilsvarende nære.
- Anbefalingen om 1 meters avstand gjelder ikke på fritiden for barn i barnehage- og barneskolealder.
- Det er også unntak for voksne som jobber med tjenester for barn og unge og sårbare grupper.
- Personer med risiko for alvorlig sykdomsforløp og uvaksinerte bør skjerme seg.
- Man bør ikke ha flere enn 10 gjester hjemme ut over egen husstand. Man kan ha inntil 20 gjester en gang i løpet av jule- og nyttårshøytiden, men det bør være en meters avstand mellom gjestene. Alle må tenke gjennom hvor mange nærkontakter man har samlet sett.
- Barn i barnehager og barneskoler kan ha besøk fra egen kohort/klasse/avdeling selv om det overstiger anbefalt antall gjester.
- Reduser antall nærkontakter, men ikke isoler deg.
- Treff andre utendørs når det er mulig.

Organiserte fritidsaktiviteter

Barn og unge

- Barn og unge i barnehage- eller grunnskolealder kan ha organiserte fritidsaktiviteter, som for eksempel fotballtrening eller korpsøvelse, men det blir anbefalte begrensninger i hvor mange som kan være med. Hvis aktiviteten foregår innendørs bør det være maks 20 stykker, med mindre alle deltakerne er fra samme kohort i skole eller barnehage.
- Barn og unge i barnehage- eller grunnskolealder kan trene eller øve sammen, men vi anbefaler ikke å ha cuper, kamper eller turneringer hvor barn fra ulike steder samles.
- Det gjøres et unntak for utendørs idrettsarrangementer for barn og unge i barnehage- eller grunnskolealder. De kan gjennomføres hvis barna hele tiden kan holde en meters avstand, og dersom det er mulig å følge de andre reglene om antall som gjelder for alle arrangementer.
- Barn og unge som er ferdig med ungdomsskolen, bør holde meteren også på fritiden. Det betyr for eksempel at de ikke bør spille fotball eller håndball, hvor det er vanskelig å holde meteren.

Voksne

- Vi anbefaler å utsette eller avlyse gjennomføring av arrangementer tilknyttet organiserte idretts- og fritidsaktiviteter på tvers av ulike grupper, både ute og inne.

- Vi anbefaler å utsette eller avlyse organiserte idretts- og fritidsaktiviteter for voksne som foregår innendørs.
- Voksne kan trene eller ha andre organiserte fritidsaktiviteter utendørs, men det er anbefalt å være maks 20 personer og holde meteren.

For alle

- Vi oppfordrer alle til å komme seg ut i frisk luft. Men det er viktig å holde god avstand til hverandre, også når man er ute.
- Garderober kan holdes åpne dersom det er mulig å organisere bruken slik at trengsel og tett kontakt mellom personer kan unngås. Hvis åpne garderober fører til trengsel, anbefales det å holde garderoberne stengt for ordinær bruk, men likevel slik at toaletter og håndvaskfasiliteter er tilgjengelige dersom dette ikke finnes andre steder i lokalene.

Skoler, barnehager og SFO

- Det innføres nasjonalt gult nivå i barnehager og på barne- og ungdomsskoler. Lokale bestemmelser om rødt tiltaksnivå går foran nasjonalt bestemt gult nivå.
- Det innføres nasjonalt rødt nivå på videregående skoler og for voksenopplæring.
- Grunnskoler og barnehager må sørge for å ha beredskap for rask overgang til rødt nivå.
- Krav til universiteter, høyskoler og fagskoler om å tilrettelegge for digital undervisning, ferdighetstrening og eksamen så langt det er mulig.
- Det kan arrangeres sammenkomster for barn i barnehage eller barneskole med hele klasser/avdelinger/grupper med nødvendig antall voksne til stede.

Arbeidsliv

- Alle som kan ha hjemmekontor, skal ha hjemmekontor
- Hjemmekontor og munnbind gjelder ikke for tjenester der dette er til hinder for at ansatte kan utføre nødvendige og lovpålagte oppgaver i møte med sårbare grupper og barn og unge.
- Anbefaling om 1 meters avstand.
- Anbefaling om munnbind om det ikke er mulig å holde avstand, med mindre det er tatt i bruk fysiske barrierer som bruk av skillevegger eller liknende.
- Påbud om å bruke munnbind gjelder i noen publikumsrettede deler av arbeidslivet. Se omtale nedenfor under "Munnbind".
- Det anbefales god ventilasjon/lufting i situasjoner der man oppholder seg i samme rom over tid med personer som ikke er hushandsmedlemmer og tilsvarende nære.

Forskriftsfestede tiltak

Arrangementer og sammenkomster

Det anbefales å redusere antall nærkontakter. Mer tid bør brukes hjemme. Det betyr at en også må begrense antall besøk, sosiale sammenkomster og arrangementer en deltar på.

Det anbefales å unngå bruk av kollektivtrafikk for å komme deg til arrangement.

For arrangementer gjelder disse reglene:

- Maksimalt 20 personer innendørs på privat sammenkomst på offentlig sted, i lånte eller leide lokaler.
- Minnestunder etter begravelser og bisettelser kan ha maksimalt 50 personer innendørs og utendørs. Selve begravelsen regnes som et offentlig arrangement, se nedenfor.
- Maksimalt 20 personer på offentlige innendørs arrangementer uten faste tilviste sitteplasser og 50 personer ved bruk av slike sitteplasser.
- Arrangøren skal sørge for at alle som er til stede ved innendørs arrangementer skal kunne holde minst 1 meters avstand til andre som ikke er i samme husstand eller er tilsvarende nære. Det gjøres unntak for flere grupper, bl.a. for utøvere på kultur- og idrettsarrangement, deltakere på enkelte kurs og de som er i samme kohort i barnehage eller barneskole.
- På innendørs arrangement hvor alle i publikum sitter på faste tilviste plasser er det tilstrekkelig avstand dersom arrangøren legger til rette for at publikum har minst ett ledig sete mellom seg på samme seterad fra de ankommer arrangementet. Personer fra samme husstand kan sette seg nærmere hverandre etter ankomst.
- På utendørs offentlig arrangement: Inntil 100 personer uten faste, tilviste plasser og inntil 200 x 3 med faste, tilviste plasser.
- Arrangører skal sørge for en oversikt over hvor det enkelte publikum eller gjest sitter ved offentlige arrangementer hvor alle i publikum sitter på faste, tilviste sitteplasser.
- Skjenkestopp på arrangementer med skjenkebevilling, inne og ute.
- Munnbind påbys også innendørs på arrangementer.
- Ved kirkevandring i kristne trossamfunn kan nye deltakere slippes inn kontinuerlig når noen går ut. Tilsvarende unntak vil bli gitt for viktige høytider for andre trossamfunn dersom smittesituasjonen gjør det nødvendig med fortsatt strenge tiltak.

Serveringssteder

- Påbud om at serveringsstedet skal sørge for at alle kan holde 1 meters avstand til andre enn husstandsmedlemmer og tilsvarende nære. Det skal være minst 1 meters avstand mellom sitteplassene ved gjesters ankomst, likevel slik at personer i samme husstand eller tilsvarende nære kan sette seg nærmere hverandre.
- Skjenkestopp, inne og ute.

- Serveringssteder skal ikke gjennomføre aktiviteter som naturlig innebærer mindre avstand mellom gjestene enn 1 meter. Dette vil typisk være dansing.
- Serveringssteder med skjenkebevilling skal ha sitteplasser til alle gjester, men det er ikke et krav ved kulturarrangementer på serveringsstedet.
- Serveringsstedet skal registrere kontaktopplysninger til gjester som samtykker til det.
- Serveringssted skal ikke ha servering for innendørs privat sammenkomst med flere enn 20 personer inne og 50 ute. Reglene for private sammenkomster gjelder ikke på serveringssted. Serveringsstedet skal ivareta smittevernet.

Smittevern faglig forsvarlig drift

- Påbud om smittevern faglig forsvarlig drift for barnehager, skoler og annen opplærings- og utdanningsvirksomhet.
- Fornøyelsesparker, lekeland, spillehaller og lignende skal holde stengt.
- Svømmehaller, badeland, spaanlegg og hotellbasseng, og treningssentre kan kun holdes åpent for:
 - individuell trening. Ved trening med høy intensitet skal det holdes 2 meter avstand.
 - skolesvømming, svømmekurs, svømmetrening og konkurransesvømming med arrangør.
 - rehabilitering og opptrening som tilbys individuelt eller i mindre grupper med arrangør.
 - annen individuell behandling som det kan bestilles time til og hvor bad er en del av behandlingen.
- Følgende virksomheter skal drives smittevern faglig forsvarlig for å kunne holde åpent: Bibliotek, museer, bingo haller, svømmehaller, badeland, spaanlegg, hotellbasseng, treningssentre, kjøpesentre, butikker, varemesser, midlertidige markeder og lignende.
- Dette 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.
- Med unntak av bibliotek, museer, butikker og kjøpesentre skal virksomhetene registrere kontaktopplysninger til de gjestene som samtykker til det.
- Bransjeveiledere bør gjeninnføres for bl.a. treningssentre og svømmehaller. Det betyr i praksis at det blir strengere krav til smittevern.

Munnbind

- Påbud om bruk av munnbind når det ikke er mulig å holde minst 1 meter avstand i butikker, kjøpesentre, serveringssteder, kollektivtransport, taxi og innendørs stasjonsområder. Påbudet gjelder også for ansatte med mindre det er tatt i bruk fysiske barrierer.

- Munnbindpåbud gjelder også hos frisører, hudpleiere og andre en-til-en-virksomheter.
- Munnbindpåbud gjelder også på innendørs arrangement, i bibliotek og i museum.
- Munnbindpåbudet gjelder ikke mens man sitter ved et bord på serveringssted (*gjeldende*) eller inntar mat eller drikke sittende.
- Det er allerede nasjonal anbefaling om å bruke munnbind der det er mye folk og vanskelig å holde avstand, for eksempel når du skal hente jakken din etter et arrangement samtidig med mange andre eller på vei ut av en fotballstadion.

Hjemmekontor

- Påbud om at arbeidsgivere *sørger for* at ansatte jobber hjemmefra dersom dette er praktisk mulig og ikke til hinder for viktig og nødvendig virksomhet på arbeidsplassen, blant annet virksomhet for å ivareta barn og sårbare grupper.

Karantene

- Felles regler for isolasjon og karantene uavhengig av virusvariant. Karanteneplikt for husstandsmedlemmer og tilsvarende nære med mulighet for å teste seg ut etter 7 dager. Øvrige nærkontakter kan teste seg ut etter 3 dager, men fortsatt være i fritidskarantene til negativ test etter 7 dager.