

## Nasjonale anbefalinger - Covid-19

### Organiserte fritidsaktiviteter:

- Hvis aktiviteten foregår innendørs bør det være maks 20 stykker, med mindre alle deltakerne er fra samme kohort i skole eller barnehage.
- Regjeringen anbefaler å utsette eller avlyse gjennomføring av arrangementer tilknyttet organiserte idretts- og fritidsaktiviteter på tvers av ulike grupper, både ute og inne.
- Regjeringen 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.
- Garderobene og dusjene er stengt.
- Svømmehaller og styrkerom kan holdes åpent for : «individuell trening». Ved trening med høy intensitet skal det holdes 2 meter avstand.« rehabilitering og opptrening kan tilbys individuelt eller i mindre grupper med arrangør.»

### Arrangementer:

- Maksimalt 20 personer innendørs på privat sammenkomst på offentlig sted, i lånte eller leide lokaler.
- 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 sete rad 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. (nytt)

Munnbind påbys også på innendørs arrangementer.