

### Oppdatert 15. april 2021

Vi minner om at vi til enhver tid må følge oppdaterte nasjonale og lokale tiltak.

Følgende nasjonale koronavettregler gjelder fra og med 16. april 2021:

### Idretts- og fritidsaktiviteter

- Barn og unge under 20 år kan trene og delta på fritidsaktiviteter som normalt. De unntas fra anbefalingen om en meters avstand når det er nødvendig for å drive med aktiviteten.
- Dersom barn og unge trener/øver med et lag, foreningen eller lignende i en annen kommune, vil de kunne konkurrere med dette laget/denne foreningen så lenge smittesituasjonen tillater det.
- Barn og unge under 20 år som driver med idretter som ikke innebærer nærkontakt, som ski, kan delta i idrettsarrangementer utendørs som samler deltakere fra samme idrettskrets eller region der region brukes som geografisk inndeling
- Voksne kan drive organisert aktivitet innendørs i grupper på inntil 10 personer, så lenge de kan holde minst én meters avstand (Nytt).
- Utendørs kan voksne drive organisert aktivitet, så lenge de kan holde minst én meters avstand.
- Toppdrettsutøvere kan trene som normalt, både utendørs og innendørs.

### REGLENE FOR ARRANGEMENTER ER SOM FØLGER:

- Maks 10 personer på innendørs arrangement uten faste tilviste sitteplasser, men likevel inntil 50 personer på idretts- og kulturarrangement som samler deltakere under 20 år som tilhører samme kommune (nytt med 50 for kulturarrangement).
- Maks 100 personer på arrangementer innendørs hvor alle i publikum sitter på faste, tilviste sitteplasser.

- Maks 200 personer på arrangementer utendørs, men 600 personer (fordelt på 3 kohorter á 200 personer) hvis de sitter på faste tilviste plasser og det er to meters avstand mellom kohortene.
- Arrangøren skal iverksette tiltak for å ivareta krav til avstand mellom deltakere som ikke er i samme husstand på arrangementer der publikum sitter på faste, tilviste sitteplasser. Om det er nødvendig skal det benyttes vakthold for å sikre dette.