

| | | Barn og ungdom t.o.m. Ungdomskole, utendørs | Ungdom i videregående skole t.o.m. 19 år, utendørs | Voksne (20 år +), utendørs |
|---|-------------|---|---|--|
| Nasjonalt -trinn 1, innført 16.april | Trening | Barn og unge under 20 år kan trene og delta på fritidsaktiviteter som normalt. Unntak fra 1 meters regel | Barn og unge under 20 år kan trene og delta på fritidsaktiviteter som normalt. Unntak fra 1 meters regel | Utendørs kan voksne over 20 år trene dersom det er mulig å holde minst 1 meters avstand. Det innebærer p.t doublehanded eller maks 3 ombord i kjølbåter. |
| | Arrangement | Det er åpent for idrettsarrangementer som samler deltakere fra samme region hvor alle deltagere er fra kommuner underlagt nasjonale tiltak.. Unntak fra 1 meters regel. Utendørs er maksimalt deltagerantall pr. kohort 200 for seiling (ikke nærkontakt). Deltagere i 2 mannsbåter bør være fra samme kommune/treningsgruppe. | Det er åpent for idrettsarrangementer som samler deltakere fra samme region hvor alle deltagere er fra kommuner underlagt nasjonale tiltak.. Unntak fra 1 meters regel. Utendørs er maksimalt deltagerantall pr. kohort 200 for seiling (ikke nærkontakt). Deltagere i 2 mannsbåter bør være fra samme kommune/treningsgruppe. | Arrangementer som samler personer fra flere kommuner, bør utsettes eller avlyses. NSF anser en lokal tirsdags eller onsdagsserie som trening. |
| Nasjonalt -trinn 2 (er som trinn 1). Det skal vurderes ev. lettelser for voksne | Trening | Barn og unge under 20 år kan trene og delta på fritidsaktiviteter som normalt. Unntak fra 1 meters regel | Barn og unge under 20 år kan trene og delta på fritidsaktiviteter som normalt. Unntak fra 1 meters regel | Utendørs kan voksne over 20 år trene dersom det er mulig å holde minst 1 meters avstand. Det innebærer p.t doublehanded eller maks 3 ombord i kjølbåter. |
| | Arrangement | Det er åpent for idrettsarrangementer som samler deltakere fra samme region hvor alle deltagere er fra kommuner underlagt nasjonale tiltak.. Unntak fra 1 meters regel. Utendørs er maksimalt deltagerantall pr. kohort 200 for seiling (ikke nærkontakt). Deltagere i 2 mannsbåter bør være fra samme kommune/treningsgruppe. | Det er åpent for idrettsarrangementer som samler deltakere fra samme region hvor alle deltagere er fra kommuner underlagt nasjonale tiltak.. Unntak fra 1 meters regel. Utendørs er maksimalt deltagerantall pr. kohort 200 for seiling (ikke nærkontakt). Deltagere i 2 mannsbåter bør være fra samme kommune/treningsgruppe. | Arrangementer som samler personer fra flere kommuner, bør utsettes eller avlyses. NSF anser en lokal tirsdags eller onsdagsserie som trening. |
| Oslo til 29.april | Trening | Maks 10 utøvere pr kohort.Unntak fra 1 meters avstand. | Maks 10 utøvere pr kohort. 1 meters avstand hele tiden. | Frarådes. |
| | Arrangement | Forbudt | Forbudt | Forbudt |
| Kommunalt Tiltaksnivå A | Trening | Maks 10 utøvere pr kohort. Alle deltager fra samme kommune. 2 meters avstand hele tiden. | Maks 10 utøvere pr kohort. Alle deltager fra samme kommune. 2 meters avstand hele tiden. | Forbudt |
| | Arrangement | Forbudt | Forbudt | Forbudt |
| Kommunalt Tiltaksnivå B og C | Trening | Barn og unge under 20 år kan trene og delta på fritidsaktiviteter som normalt. | Barn og unge under 20 år kan trene og delta på fritidsaktiviteter som normalt. | Voksne over 20 år i breddeidretten anbefales å ikke drive organisert aktivitet innendørs. Utendørs kan voksne trene dersom det er mulig å holde god avstand. Det innebærer p.t doublehanded eller maks 3 ombord i kjølbåter. |
| | Arrangement | Det er åpent for idrettsarrangementer som samler deltakere fra samme kommune. Dersom barn og unge trener med et idrettslag i en annen kommune, vil de kunne konkurrere med dette idrettslaget så lenge smittesituasjonen tillater det. I individuelle utendørsidretter som ikke innebærer nærkontakt kan konkurransene samle deltakere fra idrettskretsen/region. | Det er åpent for idrettsarrangementer som samler deltakere fra samme kommune. Dersom barn og unge trener med et idrettslag i en annen kommune, vil de kunne konkurrere med dette idrettslaget så lenge smittesituasjonen tillater det. I individuelle utendørsidretter som ikke innebærer nærkontakt kan konkurransene samle deltakere fra idrettskretsen/region. | Arrangementer som samler personer fra flere kommuner, bør utsettes eller avlyses. NSF anser en lokal tirsdags eller onsdagsserie som trening. |

Her finner du din kommunes tiltaksnivå.

<https://www.regjeringen.no/no/tema/koronasituasjonen/sporsmal-og-svar-om-koronasituasjonen/tiltaksniva-ved-lokale-smitteutbrudd/id2831989/>

REGIONSINDELING

| | |
|-------------|---|
| Region vest | Møre&Romsdal, Vestland og Rogaland |
| Region sør | Agder fylke |
| Østlandet | Viken, Vestfold&Telemark, Viken og Oslo |
| Innlandet | Innlandet |
| Midt Norge | Trøndelag |
| Region nord | Nordland, Troms&Finnmark |