

Aktualne zasady i ograniczenia

25.03.2021

Uwaga! Zapoznaj się z aktualnymi zasadami bezpieczeństwa oraz sprawdź, co się zmieni. Od naszej wspólnej odpowiedzialności zależy to, jak szybko poradzimy sobie z COVID-19.

[>> Od 20 marca w całej Polsce obowiązują rozszerzone zasady bezpieczeństwa - dowiedz się więcej <<](#)

[>> Nowe zasady bezpieczeństwa od 27 marca 2021 r. – dowiedz się więcej <<](#)

OGRANICZENIA W PRZEMIESZCZANIU SIĘ

1,5 METRA – MINIMALNA ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY PIESZYMİ

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

Obowiązek utrzymania co najmniej 1,5-metrowej odległości między pieszymi.

Wyłączeni z tego obowiązku są:

- rodzice z dziećmi wymagającymi opieki (do 13. roku życia),
- osoby wspólnie mieszkające lub gospodarujące,
- osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności, osoby z orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności, osoby z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego, osoby niemogące się samodzielnie poruszać i ich opiekunowie.
- osoby, które zakrywają usta i nos za pomocą maseczki.

ZASŁANIANIE UST I NOSA W MIEJSCACH PUBLICZNYCH TYLKO ZA POMOCĄ MASECZKI

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

Zasłanianie ust i nosa w miejscach publicznych jest obowiązkowe w całym kraju.

Nos i usta można zasłaniać tylko za pomocą maseczki. Chusty, przyłbice i szalki nie są dozwolone, ponieważ nie spełniają swojej podstawowej funkcji, czyli nie chronią przed wirusem!

Usta i nos trzeba obowiązkowo zasłaniać m.in.:

- na ulicy, na drogach i placach, na terenie cmentarzy, promenad, bulwarów, miejsc postoju pojazdów, parkingów leśnych,
- na terenie nieruchomości wspólnych (np. na klatce schodowej),
- w autobusie, tramwaju i pociągu,

- w sklepie, galerii handlowej, banku, na targu i na poczcie,
- w zakładzie pracy, jeśli w pomieszczeniu przebywa więcej niż 1 osoba (chyba, że pracodawca postanowi inaczej),
- w zakładzie pracy podczas bezpośredniej obsługi klienta/interesanta,
- w kinie i teatrze,
- u lekarza, w przychodni, w szpitalu, salonie masażu i tatuażu,
- w kościele i szkole, na uczelni
- w urzędzie i innych budynkach użyteczności publicznej (w sądzie, w instytucji kultury, banki, na poczcie itp.)

Gdzie nie trzeba zasłaniać ust i nosa?

W lesie, parku, w zieleńcach, ogrodach botanicznych, ogrodach zabytkowych, w rodzinnych ogródkach działkowych i na plaży oraz w czasie podróży prywatnym samochodem, motocyklem, czterokołowcem, motorowerem, w zakładzie pracy w celu spożycia posiłku.

Szczegółowe dane nt. zasłaniania ust i nosa oraz informacje dot. wyjątków od tej zasady znajdują się w [rozporządzeniu](#).

Ważne! Z obowiązku zakrywania ust i nosa są zwolnione jedynie osoby posiadające zaświadczenie lekarskie lub dokument potwierdzający:

- całościowe zaburzenia rozwoju,
- zaburzenia psychiczne,
- niepełnosprawność intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym lub głębokim,
- trudności w samodzielnym odkryciu lub zakryciu ust lub nosa.

PRZEMIESZCZANIE SIĘ OSÓB

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

Seniorzy

Seniorze, zostań w domu! Apelujemy o ograniczenie przemieszczania się seniorów – zwłaszcza osób po 70. roku życia. Wyjątkiem są sytuacje związane z:

- wykonywaniem czynności zawodowych,
- zaspokajaniem niezbędnych potrzeb związanych z bieżącymi sprawami życia codziennego,
- sprawowaniem lub uczestniczeniem w sprawowaniu kultu religijnego, w tym czynności lub obrzędów religijnych.

Obowiązuje do: odwołania

KWARANTANNA

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

Ograniczenie dotyczy osób, które:

- przekraczają granicę RP stanowiącą zewnętrzną granicę UE*,
- przekraczają granicę RP transportem zorganizowanym**,
- miały kontakt z osobami zakażonymi koronawirusem, zamieszkujące z osobą zakażoną (izolowaną),
- zostały skierowane na test w kierunku COVID-19 przez lekarza podstawowej lub nocnej opieki zdrowotnej.

* *Granice zewnętrzną określają przepisy art. 2 pkt 2 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/399 z 9 marca w sprawie unijnego kodeksu zasad regulujących przepływ osób przez granice (kodeks graniczny Schengen) (Dz. Urz. UE L 77 z 23.03.2016, str. 1, z późn. zm.).*

** *Dotyczy osób, które przekroczyły granicę Polski (stanowiącą zarówno zewnętrzną jak i wewnętrzną granicę UE) samolotem, autobusem lub innym środkiem transportu zbiorowego.*

Uwaga! Z obowiązkowej kwarantanny zwolnione są osoby posiadające negatywny wynik testu w kierunku SARS-CoV-2. Test musi być wykonany przed przekroczeniem granicy. Test jest ważny przez 48 godzin, licząc od momentu otrzymania wyniku.

Sprawdź na stronie [Straży Granicznej](#), kto jest zwolniony z kwarantanny po przekroczeniu granicy RP.

Ważne! Z obowiązkowej kwarantanny zwolnione są osoby zaszczepione przeciwko COVID-19 (na podstawie zaświadczenia o wykonaniu szczepienia ochronnego przeciwko COVID-19, szczepionką, która została dopuszczona do obrotu w Unii Europejskiej).

Na czym polega?

Obowiązujące zasady dotyczą:

- kwarantanny (odosobnienie osoby zdrowej, z powodu narażenia na zakażenie);
- izolacji (odosobnienie osoby, której pierwszy wynik testu diagnostycznego w kierunku SARS-CoV-2 jest dodatni).

Izolacja:

Izolacja domowa trwa 10 dni, jeżeli u pacjenta nie wystąpiły objawy COVID-19.

W przypadku, gdy w czasie izolacji domowej wystąpią objawy koronawirusa, lekarz podstawowej opieki zdrowotnej postanawia o przedłużeniu izolacji, a jej zakończenie może nastąpić nie wcześniej niż po 13 dniach od dnia wystąpienia objawów.

W przypadku izolacji szpitalnej i w izolatorium o zakończeniu izolacji decyduje lekarz sprawujący opiekę nad pacjentem. Jej zakończenie nie może nastąpić wcześniej niż po 13 dniach od dnia wystąpienia objawów, a ostatnie 3 dni muszą być bez objawów choroby.

Kwarantanna:

Kwarantanna trwa 10 dni, jeśli w jej trakcie nie wystąpiły objawy COVID-19. Odstąpiono od testowania osób bezobjawowych w kwarantannie.

Jeśli dana osoba nie miała bezpośredniego kontaktu z osobą zakażoną koronawirusem nie zostanie skierowana na kwarantannę. Zgodnie z obowiązującym prawem osoby współzamieszkujące z osobą na kwarantannie nie podlegają już kwarantannie.

Osoba współzamieszkująca z osobą zakażoną wirusem SARS-CoV-2 (pozytywny wynik testu) ma obowiązek poddania się kwarantannie od dnia uzyskania pozytywnego wyniku testu do 7 dni po zakończeniu izolacji osoby zakażonej.

Obowiązku poddania się kwarantannie nie stosuje się do osoby wykonującej zawód medyczny. Od 28 grudnia obowiązkowej kwarantanny nie muszą odbywać także osoby, które zaszczepiły się przeciwko COVID-19.

Przez ten czas:

- nie można opuszczać domu,
- spacer z psem, wyjście do sklepu czy do lekarza są zakazane,
- w przypadku występowania objawów choroby (złe samopoczucie, gorączka, kaszel, duszności) należy skontaktować się z przychodnią i umówić teleporadę u lekarza pierwszego kontaktu.

Ważne! Policja, w ramach patroli odwiedza osoby, które są objęte kwarantanną i sprawdza, czy pozostają w miejscu swojego zamieszkania. Przepisy przewidują możliwość nałożenia kary finansowej do 30 tys. zł na te osoby, które kwarantanny nie przestrzegają. Decyzja, co do konkretnej wysokości kary jest zawsze indywidualna.

Uwaga! Kwarantanna jest zawieszona na czas wykonania testu, na który skierował nas lekarz podstawowej lub nocnej opieki zdrowotnej (droga do miejsca pobrania wymazu i powrót do domu). Od 28 listopada zawieszenie kwarantanny lub izolacji ma miejsce, także kiedy konieczna jest wizyta u lekarza. W tych sytuacjach nie ma obowiązku zgłaszania się do sanepidu.

Szczegóły dotyczące zasad kwarantanny i izolacji dostępne są w rozporządzeniu.

Obowiązuje do: 9 kwietnia 2021 r.

ŻYCIE SPOŁECZNE

WYDARZENIA KULTURALNE – OGRANICZENIA

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

Muzea i galerie sztuki

- zakaz udostępniania zbiorów w zamkniętych pomieszczeniach oraz organizowania wydarzeń z udziałem publiczności
- możliwość udostępniania przestrzeni i zbiorów znajdujących się na wolnym powietrzu oraz organizowania wydarzeń online

Teatry, opery, filharmonie

- zawieszenie wszystkich wydarzeń z udziałem publiczności
- możliwość organizowania wydarzeń online
- możliwość prowadzenia działań niezbędnych do przygotowania wydarzeń artystycznych, takich jak: próby i ćwiczenia, nagrania fonograficzne i audiowizualne

Kina

- zakaz działalności związanej z projekcją filmów lub nagrań wideo z udziałem publiczności w kinach i na otwartej przestrzeni

Domy i ośrodki kultury

- zakaz działalności związanej z udziałem publiczności, w tym prowadzenia działalności edukacyjnej, projekcji filmów oraz organizowania koncertów i wernisaży
- możliwość prowadzenia działań edukacyjnych przy wykorzystaniu środków porozumiewania się na odległość
- możliwość organizowania wydarzeń online
- możliwość prowadzenia działań takich jak próby i ćwiczenia (niezbędnych do przygotowania wydarzeń artystycznych) przez zorganizowane grupy artystyczne

Biblioteki

- możliwość udostępniania zbiorów, pod warunkiem przebywania w bibliotece nie więcej niż 1 osoby na 15 m² powierzchni, z wyłączeniem bibliotekarzy. Przed wejściem do biblioteki należy zamieścić informację o limicie osób

Obowiązuje do: 9 kwietnia 2021 r.

KOMUNIKACJA PUBLICZNA

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

Środkami transportu zbiorowego może podróżować ograniczona liczba osób.

W całym kraju środkami transportu publicznego można przewozić, w tym samym czasie, nie więcej osób niż wynosi:

- 50% liczby miejsc siedzących, albo
- 30% liczby wszystkich miejsc siedzących i stojących, przy jednoczesnym pozostawieniu w pojeździe co najmniej 50% miejsc siedzących niezajętych.

Obowiązuje do: 9 kwietnia 2021 r.

UROCZYSTOŚCI RELIGIJNE

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

W kościołach obowiązuje limit osób - max. 1 osoba na 15 m², przy zachowaniu odległości nie mniejszej niż 1,5 m. Jeżeli wydarzenie odbywa się na zewnątrz należy zachować dystans 1,5 m i zakryć usta i nos.

Jeżeli wydarzenie odbywa się na zewnątrz należy zachować dystans 1,5 m i zakryć usta i nos.

Ważne! W świątyniach i obiektach kultu religijnego obowiązkowe jest zakrywanie ust i nosa, z wyłączeniem osób sprawujących kult.

Obowiązuje do: 26 marca 2021 r.

Uwaga! Od 27 marca zmiana w limicie osób obowiązującym w miejscach kultu religijnego – 1 os/20m², przy zachowaniu odległości nie mniejszej niż 1,5 m. Obowiązkowe jest także zakrywanie nosa i ust.

Obowiązuje do: 9 kwietnia 2021 r.

ZGROMADZENIA I SPOTKANIA

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

W zgromadzeniach publicznych może uczestniczyć max. 5 osób. Uczestnicy mają obowiązek zakrywania nosa i ust oraz zachowania 1,5 m odległości od innych osób. Ponadto odległość między zgromadzeniami nie może być mniejsza niż 100 m.

W imprezach i spotkaniach organizowanych w domu może uczestniczyć maksymalnie 5 osób- do tego limitu nie wliczamy osoby zapraszającej na imprezę oraz osób, które wspólnie mieszkają lub gospodarują z tą osobą.

Uwaga! Zakaz zgromadzeń powyżej 5 osób nie obowiązuje na konkursach szkolnych oraz podczas próbnych egzaminów dla ośmioklasistów i w czasie matur.

Szczegółowe informacje dot. zasad organizacji zgromadzeń i spotkań dostępne są w rozporządzeniu.

Obowiązuje do: 9 kwietnia 2021 r.

WESELA, KOMUNIE, KONSOLACJE I INNE UROCZYSTOŚCI ORAZ PRZYJĘCIA OKOLICZNOŚCIOWE

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

Obowiązuje zakaz organizacji tego typu wydarzeń.

Obowiązuje do: 9 kwietnia 2021 r.

KLUBY NOCNE, DYSKOTEKI I INNE MIEJSCA UDOSTĘPNIONE DO TAŃCZENIA

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

Obowiązuje zakaz działalności takich miejsc. Wyjątkiem są: sportowe kluby taneczne.

Obowiązuje do: 9 kwietnia 2021 r.

TARGI, WYSTAWY, KONGRESY, KONFERENCJE

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

Targi, wystawy, kongresy i konferencje mogą odbywać się wyłącznie on-line.

Obowiązuje do: 9 kwietnia 2021 r.

OPIEKA I EDUKACJA

EDUKACJA

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

Uczniowie wszystkich klas szkół podstawowych, szkół ponadpodstawowych, słuchacze placówek kształcenia ustawicznego oraz centrów kształcenia zawodowego, uczą się zdalnie.

Obowiązuje do: 9 kwietnia 2021 r.

ŻŁOBKI I PRZEDSZKOLA

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

Dzieci pracujących rodziców mogą uczęszczać do żłobków lub przedszkoli. Organy prowadzące te placówki mogą je prowadzić, mając na uwadze wytyczne Głównego Inspektoratu Sanitarnego, a także Ministerstwa Edukacji Narodowej oraz Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Ważne! Ze względu na sytuację epidemiologiczną organ prowadzący może ograniczyć liczebność grupy przedszkolnej lub ograniczyć liczbę dzieci objętych opieką w żłobkach.

Ważne! Jednostka samorządu terytorialnego na podstawie dotychczasowych przepisów ogólnych może zamknąć wszystkie żłobki i przedszkola na swoim terenie.

Do 28 marca rodzice mogą skorzystać z **dotatkowego zasiłku opiekuńczego**. Więcej informacji na stronie [Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej](#).

Obowiązuje do: 26 marca 2021 r.

Uwaga! Od 27 marca zostanie zawieszona działalność żłobków i przedszkoli. Wyjątkiem będzie sprawowanie opieki nad dziećmi pracowników medycznych i służb porządkowych (m.in. żołnierzy, funkcjonariuszy policji i straży pożarnej).

Ważne! Rodzice będą mogli skorzystać z dodatkowego zasiłku opiekuńczego.

Obowiązuje do: 9 kwietnia 2021 r.

GRANICE I RUCH MIĘDZYNARODOWY

GRANICE POLSKI

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

Kwarantannę muszą odbyć osoby przekraczające granicę państwową:

1. statkiem powietrznym
2. transportem kolejowym;
3. pojazdem samochodowym:
 1. będącym środkiem publicznego transportu zbiorowego
 2. przeznaczonym konstrukcyjnie do przewozu więcej niż 9 osób łącznie z kierowcą,
 3. służącym do wykonywania międzynarodowego transportu drogowego lub niezarobkowego międzynarodowego przewozu drogowego, lub międzynarodowego przewozu regulowanego, lub międzynarodowego transportu kombinowanego,

4. przeznaczonym konstrukcyjnie do przewozu powyżej 7 i nie więcej niż 9 osób łącznie z kierowcą w zarobkowym międzynarodowym transporcie drogowym osób.

Kwarantanna obejmie także osobę przekraczającą odcinek lądowy granicy Polski z Czechami i Słowacją, niezależnie od środka transportu, którym się przemieszcza, bądź pieszo, w celu udania się do swojego miejsca zamieszkania lub pobytu na terytorium Polski. Natomiast osoba przekraczająca ten lądowy odcinek granicy w innym celu musi posiadać negatywny wynik testu diagnostycznego w kierunku SARS-CoV-2 wykonanego, przed przekroczeniem granicy, w okresie 48 godzin, licząc od momentu wyniku tego testu i przedłożyć na żądanie funkcjonariusza Straży Granicznej lub Policji wynik tego testu w języku polskim albo angielskim.

Obowiązuje do: 9 kwietnia 2021 r.

Sprawdź na stronie [Straży Granicznej](#), kto może wjechać do Polski.

Ważne! Obecnie nie obowiązuje zakaz w ruchu lotniczym.

MIĘDZYNARODOWY RUCH KOLEJOWY

Wstrzymane jest przemieszczanie się pasażerów w transporcie kolejowym, z przekraczaniem granicy Polski.

Obowiązuje do: 9 kwietnia 2021 r.

GOSPODARKA

CENTRA HANDLOWE I SKLEPY WIELKOPOWIERZCHNIOWE

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

Centra i galerie handlowe są zamknięte - z wyjątkiem znajdujących się tam m.in. sklepów spożywczych, aptek i drogerii, salonów prasowych, księgarni, sklepów zoologicznych i z artykułami budowlanymi. W galeriach handlowych nadal mogą działać m.in. usługi fryzjerskie, optyczne, bankowe, pralnie.

W placówkach handlowych, na targu lub poczcie, obowiązuje limit klientów:

- 1 os/10 m² – w sklepach do 100 m²
- 1 os/15 m² – w sklepach powyżej 100 m²

Klienci są obowiązani nosić rękawiczki jednorazowe lub stosować środki do dezynfekcji rąk.

Obowiązuje do: 26 marca 2021 r.

Uwaga! Od 27 marca wielkopowierzchniowe sklepy meblowe i budowlane o powierzchni powyżej 2 000 m² zostaną zamknięte.

Centra i galerie handlowe – tak jak obecnie – pozostają zamknięte, z wyjątkiem m.in.: sklepów spożywczych, aptek i drogerii, salonów prasowych, księgarni.

Oprócz tego w placówkach handlowych na targu lub poczcie będą obowiązywały nowe limity osób:

- **1 osoba na 15 m²** – w sklepach do 100 m²,
- **1 osoba na 20 m²** – w sklepach powyżej 100 m².

Obowiązuje do: 9 kwietnia 2021 r.

GASTRONOMIA

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

Obowiązuje zakaz działalności stacjonarnej restauracji. Możliwa jest jedynie realizacja usług polegających na przygotowywaniu i podawaniu żywności na wynos oraz w dowozie.

Obowiązuje do: 9 kwietnia 2021 r.

RESTAURACJE HOTELOWE

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

Restauracje hotelowe pozostają zamknięte, posiłki mogą być serwowane tylko do pokoi.

Obowiązuje do: 9 kwietnia 2021 r.

SALONY FRYZJERSKIE, KOSMETYCZNE, TATUAŻU

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

W całym kraju salony urody, tatuażu, fryzjerzy, a także kosmetyczki działają w reżimie sanitarnym.

Stanowiska obsługi muszą znajdować się w odległości co najmniej 1,5 m od siebie, chyba że między tymi stanowiskami znajduje się przegroda o wysokości co najmniej 2 m od powierzchni podłogi.

Wśród zaleceń dla salonów urody znalazły się m.in.:

- używanie rękawiczek jednorazowych, gdy jest to możliwe;
- przyjmowanie klientów po wcześniejszym umówieniu się na wizytę telefonicznie lub online.

Ważne! W miejscu, w którym jest prowadzona taka działalność, przebywa wyłącznie obsługa oraz obsługiwani klienci (max. 1 osoba na 1 stanowisko obsługi, z wyjątkiem obsługi), a w przypadku, gdy klient wymaga opieki, także jego opiekun.

Obowiązuje do: 26 marca 2021 r.

Uwaga! Od 27 marca zakaz działalności obejmie salony fryzjerskie, urody i kosmetyczne w całej Polsce.

Obowiązuje do: 9 kwietnia 2021 r.

HOTELE

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

Hotele są zamknięte. Wyjątkiem są m.in. hotele robotnicze, a także noclegi świadczone w ramach podróży służbowych (dokładny katalog wyjątków wraz z wymaganym potwierdzeniem odbywania podróży służbowej znajdzie się w rozporządzeniu).

Obowiązuje do: 9 kwietnia 2021 r.

SPORT I REKREACJA

SIŁOWNIE, KLUBY I CENTRA FITNESS, BASENY ORAZ AQUAPARKI, STOKI NARCIARSKIE

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

Zamknięte są:

- baseny, kluby fitness i siłownie (z wyłączeniem tych, przeznaczonych dla pacjentów lub członków kadry narodowej polskich związków sportowych)
- sauny, solaria, łaźnie tureckie, salony odchudzające, kasyna
- stoki narciarskie;

- obiekty sportowe (mogą działać wyłącznie na potrzeby sportu zawodowego i bez udziału publiczności).

Możliwa jest organizacja współzawodnictwa, zajęć i wydarzeń sportowych jedynie:

- dla sportu zawodowego, zawodników pobierających stypendium sportowe, zawodników będących członkami kadry narodowej, reprezentacji olimpijskiej, lub reprezentacji paraolimpijskiej, uprawiających sport w ramach ligi zawodowej oraz dzieci i młodzieży uczestniczącej we współzawodnictwie sportowym prowadzonym przez odpowiedni polski związek sportowy
- bez udziału publiczności
- z zachowaniem odpowiednich zasad sanitarnych, takich jak: dezynfekcja szatni, węzłów sanitarnych, urządzeń i sprzętu sportowego, dostępność środków do dezynfekcji rąk, zapewnienie 15-minutowych odstępów między wchodzącymi i wychodzącymi

Obowiązuje do: 9 kwietnia 2021 r.

SPORTOWE KLUBY TANECZNE

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

Obowiązuje zakaz prowadzenia działalności polegającej na udostępnieniu miejsca do tańczenia organizowanego w pomieszczeniach lub w innych miejscach o zamkniętej przestrzeni. Z zakazu wyłączone są sportowe kluby taneczne.

Obowiązuje do: 9 kwietnia 2021 r.

TRENINGI NA OTWARTEJ PRZESTRZENI I WSPÓLZAWODNICTWO SPORTOWE

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

Osoby uprawiające sport w ramach współzawodnictwa sportowego są zwolnione z obowiązku zakrywania ust i nosa.

Z tego obowiązku nie są zwolnione osoby, które uprawiają sport rekreacyjnie, chyba, że np. biegają na terenie lasów, parku, zielenca, ogrodu botanicznego, ogrodu zabytkowego, rodzinnego ogródka działkowego i plaży.

Obowiązuje do: 28 marca 2021 r.

WSPÓŁZAWODNICTWO I WYDARZENIA SPORTOWE

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

W ścisłym reżimie sanitarnym, możliwe jest uprawianie sportu amatorskiego na świeżym powietrzu np. na boisku. Otwarte będą także korty tenisowe. Zajęcia w zamkniętych przestrzeniach, z udziałem publiczności są wciąż niedozwolone.

Obowiązuje do: 26 marca 2021 r.

Uwaga! Od 27 marca działalność obiektów sportowych zostanie ograniczona wyłącznie do sportu zawodowego. Wszelkie wydarzenia będą mogły się odbywać bez udziału publiczności.

Obowiązuje do: 9 kwietnia 2021 r.

ZWOLNIENIE Z OBOWIĄZKU KWARANTANNY DLA UCZESTNIKÓW MIĘDZYNARODOWYCH ZAWODÓW SPORTOWYCH

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

Zwolnienie z obowiązku kwarantanny dla osób spoza UE dotyczy:

- zawodników,
- członków sztabu szkoleniowego,
- lekarzy, fizjoterapeutów,
- sędziów,
- akredytowanych dziennikarzy.

Zwolnienie dotyczy osób, które biorą udział w zawodach organizowanych przez:

- międzynarodową federację sportową działającą w sporcie olimpijskim lub paraolimpijskim lub inną uznaną przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski,
- międzynarodową organizację sportową o zasięgu kontynentalnym należącą do federacji sportowej
- polski związek sportowy.

Z kwarantanny zostają zwolnieni zawodnicy kadry narodowej polskich związków sportowych, członkowie sztabu szkoleniowego, lekarze, fizjoterapeuci i sędziowie sportowi, powracających do Rzeczypospolitej Polskiej z zawodów organizowanych przez międzynarodową federację. Od 12 lutego te osoby będą także zwolnione z kwarantanny po powrocie ze zgrupowań zagranicznych.

Pełny katalog osób zwolnionych z kwarantanny znajduje się w [rozporządzeniu](#).

Ważne! Osoby, które przekraczają polską granicę, muszą przedstawić Straży Granicznej pismo wystawione przez organizatora zawodów sportowych. Może to być także – poświadczony przez właściwy w danym sporcie polski związek sportowy – dokument zawierający dane dotyczące odbywania się zawodów sportowych, ich terminu oraz charakteru uczestnictwa.

OŚRODKI PRZYGOTOWAŃ OLIMPIJSKICH OTWARTE DLA SPORTOWCÓW

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

Zawodnicy mogą przygotowywać się do najważniejszych imprez rangi międzynarodowej w Ośrodkach Przygotowań Olimpijskich. (Spała, Wałcz, Zakopane, Cetniewo, Szczyrk i Giżycko).

SANATORIA, UZDROWISKA, REHABILITACJA

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

Sanatoria i działalność uzdrowiskowa jest zawieszona, z możliwością dokończenia już rozpoczętych turnusów. Wyjątkiem są przypadki, w których zaprzestanie rehabilitacji grozi poważnym pogorszeniem stanu zdrowia pacjenta.

Obowiązuje do: odwołania

Uwaga! Wznowiono działalność uzdrowiskową. Od 15 marca 2021 r. warunkiem rozpoczęcia stacjonarnej rehabilitacji leczniczej w ośrodku rehabilitacyjnym czy turnusu leczniczo-profilaktycznego będzie negatywny wynik testu diagnostycznego w kierunku SARS-CoV-2. Materiał musi być pobrany w terminie nie wcześniejszym niż 4 dni przed terminem rozpoczęcia turnusu rehabilitacyjnego. Za testy nie trzeba będzie płacić.

Podstawa prawna

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 19 marca 2021 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii <https://dziennikustaw.gov.pl/D2021000051201.pdf>