

Aktualne zasady i ograniczenia

12.05.2021

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.

[W maju łagodniejsze zasady bezpieczeństwa. Sprawdź aktualny harmonogram zmian](#)

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 postojowych 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.

Obowiązuje do 15 maja

Ważne! Od 15 maja zniesiony zostanie obowiązek noszenia maseczek na świeżym powietrzu. Bez zmian pozostanie obowiązek zakrywania nosa i ust za pomocą maseczki w pomieszczeniach zamkniętych m.in. w transporcie zbiorowym, w sklepach czy w kościele.

KWARANTANNA

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

Ograniczenie dotyczy osób, które:

- przekraczają granicę RP stanowiącą zewnętrzną granicę UE*,
- przekraczają granicę RP ze strefy Schengen,
- 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.

* Granicę 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.).

Zasady dla podróżnych przybywających do Polski ze strefy Schengen

- Podróżni podlegają kwarantannie, chyba że przedstawią negatywny wynik testu na COVID-19. Test będzie musiał być wykonany nie później niż 48 godzin przed przekroczeniem granicy.
- Rodzaj testu: PCR lub antygenowy.
- Rozwiązanie obejmie wszystkie środki transportu: transport zbiorowy i indywidualny oraz piesze przekraczanie granicy.
- Podróżni, którym została nałożona kwarantanna w Polsce, będą mogli wykonać test, którego negatywny wynik zwolni z kwarantanny.

Zasady dla podróżnych przybywających do Polski spoza strefy Schengen

- Każdy z podróżujących jest skierowany na kwarantannę.
- Z kwarantanny nie będzie zwalniać test wykonany w kraju, z którego przybywa dana osoba.
- Podróżni, którym została nałożona kwarantanna, mogą w Polsce wykonać test, którego negatywny wynik zwolni z kwarantanny.
- Rodzaj testu: PCR lub antygenowy.

Osoby podróżujące z Indii, RPA i Brazylii nie mają możliwości zwolnienia z kwarantanny na podstawie testu wykonanego w ciągu 48h po powrocie do Polski. Taka możliwość dopuszczona jest dopiero po 7 dniach. Obowiązek odbycia kwarantanny uznaje się za zrealizowany z chwilą wprowadzenia negatywnego wyniku testu przez medyczne laboratorium diagnostyczne do systemu teleinformatycznego.

Ważne! Osoby zaszczepione na COVID-19 są zwolnione z kwarantanny. Dotyczy to osób, którym wystawiono zaświadczenie o wykonaniu szczepienia ochronnego szczepionką, która została dopuszczona do obrotu w Unii Europejskiej.

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

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,
- spacerować 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 5 czerwca

ŻYCIE SPOŁECZNE

WYDARZENIA KULTURALNE – OGRANICZENIA

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

Muzea i galerie sztuki

Od 4 maja muzea i galerie sztuki są otwarte i mogą funkcjonować w ścisłym reżimie sanitarnym. Obowiązuje limit osób – 1 os. na 15 m².

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

Obowiązuje do 14 maja

Od 15 maja zostaną otwarte kina, teatry, opery, filharmonie na świeżym powietrzu. Tego typu miejsca będą mogły funkcjonować w ścisłym reżimie sanitarnym – max. 50 proc. obłożenia.

Od 21 maja zostaną otwarte kina, teatry, opery, filharmonie w pomieszczeniach. Tego typu miejsca będą mogły funkcjonować w ścisłym reżimie sanitarnym – max. 50 proc. obłożenia. Uczestnicy nie będą mogli spożywać napojów i posiłków.

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

Obowiązuje do 14 maja

Od 15 maja prowadzenie działalności przez domy i ośrodki kultury oraz świetlice jest dopuszczalne wyłącznie na otwartym powietrzu, pod warunkiem udziału nie więcej niż 15 osób, zachowania odległości 1,5 m pomiędzy uczestnikami oraz zapewnienia, aby uczestnicy nie spożywali napojów lub posiłków.

Od 21 maja prowadzenie działalności przez domy i ośrodki kultury oraz świetlice jest dopuszczalne także w pomieszczeniach, pod warunkiem udziału nie więcej niż 15 osób, zachowania odległości 1,5 m pomiędzy uczestnikami, zapewnienia, aby uczestnicy

realizowali nakaz zakrywania ust i nosa oraz zapewnienia, aby uczestnicy nie spożywali napojów lub posiłków.

Rozrywka – parki rozrywki na świeżym powietrzu

Od 21 maja parki rozrywki na świeżym powietrzu będą mogły wznowić działalność przy maksymalnie 50 proc. obłożeniu.

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 5 czerwca

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 14 maja

Od 15 maja w całym kraju środkami transportu publicznego można przewozić, w tym samym czasie, nie więcej osób niż wynosi:

- 100 proc. liczby miejsc siedzących lub
- 50 proc. liczby wszystkich miejsc siedzących i stojących (przy zachowaniu 50 proc. miejsc siedzących niezajętych)

Obowiązuje do 5 czerwca

UROCZYSTOŚCI RELIGIJNE

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

Od 4 maja zmienił się limit osób obowiązujący w miejscach kultu religijnego – max. 1 os na 15 m². Rekomendujemy też odprawianie ceremonii na świeżym powietrzu.

Obowiązuje do 5 czerwca

ZGROMADZENIA I SPOTKANIA

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

Zgromadzenia

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

Od 15 maja zostanie zniesiony obowiązek noszenia maseczek na świeżym powietrzu.

Spotkania

W imprezach i spotkaniach organizowanych w domu może uczestniczyć maksymalnie 25 osób - do tego limitu nie wliczamy osoby zapraszającej na imprezę oraz osób, które wspólnie mieszkają lub gospodarują z tą osobą.

Od 28 maja w imprezach i spotkaniach organizowanych na świeżym powietrzu albo w lokalu lub w wydzielonej strefie gastronomicznej może uczestniczyć maksymalnie 50 osób. Obowiązuje dystans między stolikami (zajęty może być co drugi stolik, odległość między stolikami musi wynosić co najmniej 1,5 m – chyba, że znajduje się między nimi przegroda o wysokości co najmniej 1 m, licząc od powierzchni stolika)

Do liczby osób nie wlicza się osób zaszczepionych przeciwko COVID-19.

Obowiązuje do 5 czerwca

Uwaga! Zakaz zgromadzeń 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 5 czerwca

WESELA, KOMUNIE, KONSOLACJE I INNE UROCZYSTOŚCI ORAZ PRZYJĘCIA OKOLICZNOŚCIOWE

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

Od 8 maja można organizować imprezy okolicznościowej na zewnątrz. Obowiązuje limit osób – max. 25. Tego typu wydarzenia mogą odbywać się w ścisłym reżimie sanitarnym – dystans między stolikami (zajęty może być co drugi stolik, odległość między stolikami musi wynosić co najmniej 1,5 m – chyba, że znajduje się między nimi przegroda o wysokości co najmniej 1 m, licząc od powierzchni stolika).

Od 28 maja będzie możliwość zorganizowania imprezy okolicznościowej wewnątrz (np. w restauracji). Będzie obowiązywał limit osób – max. 50. Tego typu wydarzenia będą mogły odbywać się w ścisłym reżimie sanitarnym. Obowiązuje dystans między stolikami (zajęty może być co drugi stolik, odległość między stolikami musi wynosić co najmniej 1,5 m – chyba, że znajduje się między nimi przegroda o wysokości co najmniej 1 m, licząc od powierzchni stolika).

Do liczby osób nie wlicza się osób zaszczepionych przeciwko COVID-19.

Obowiązuje do 5 czerwca

KLUBY NOCNE, DISKOTEKI I INNE MIEJSCA UDOSTĘPNIONE DO TAŃCZENIA

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

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

Obowiązuje do 5 czerwca

TARGI, WYSTAWY, KONGRESY, KONFERENCJE

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

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

Obowiązuje do 5 czerwca

OPIEKA I EDUKACJA

EDUKACJA

Od 4 maja nie ma już tzw. regionalizacji. Uczniowie klas 1-3 szkół podstawowych przechodzą na nauczanie stacjonarne. Uczniowie pozostałych klas szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych uczą się zdalnie.

Obowiązuje do 14 maja 2021

Od 17 maja uczniowie klas 1-3 szkół podstawowych kontynuują naukę stacjonarną. Uczniowie pozostałych klas szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych przechodzą na nauczanie hybrydowe.

Obowiązuje do 28 maja 2021

Od 31 maja wszyscy uczniowie wracają do nauczania stacjonarnego.

Obowiązuje do odwołania

ŻŁOBKI I PRZEDSZKOLA

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

Od 19 kwietnia 2021 r. żłobki i przedszkola w całym kraju zostaną otwarte i będą mogły sprawować opiekę nad wszystkimi dziećmi.

Obowiązuje do odwołania

GRANICE I RUCH MIĘDZYNARODOWY

GRANICE POLSKI

Zasady dla podróżnych przybywających do Polski ze strefy Schengen

- Podróżni podlegają kwarantannie, chyba że przedstawią negatywny wynik testu na COVID-19. Test będzie musiał być wykonany nie później niż 48 godzin przed przekroczeniem granicy.
- Rodzaj testu: PCR lub antygenowy.
- Rozwiązanie obejmuje wszystkie środki transportu: transport zbiorowy i indywidualny oraz piesze przekraczanie granicy.
- Podróżni, którym została nałożona kwarantanna w Polsce, będą mogli wykonać test, którego negatywny wynik zwolni z kwarantanny.

Zasady dla podróżnych przybywających do Polski spoza strefy Schengen

- Każdy z podróżujących jest skierowany na kwarantannę.
- Z kwarantanny nie będzie zwalniać test wykonany w kraju, z którego przybywa dana osoba.
- Podróżni, którym została nałożona kwarantanna, mogą w Polsce wykonać test, którego negatywny wynik zwolni z kwarantanny.
- Rodzaj testu: PCR lub antygenowy.

Osoby zaszczepione na COVID-19 są zwolnione z kwarantanny. Dotyczy to osób, którym wystawiono zaświadczenie o wykonaniu szczepienia ochronnego szczepionką, która została dopuszczona do obrotu w Unii Europejskiej.

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

Ważne! Obecnie nie obowiązuje zakaz w ruchu lotniczym.

Obowiązuje do 5 czerwca

MIĘDZYNARODOWY RUCH KOLEJOWY

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

Obowiązuje do 5 czerwca

GOSPODARKA

CENTRA HANDLOWE I SKLEPY WIELKOPOWIERZCHNIOWE

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

Sklepy budowlane, meblowe, galerie handlowe są otwarte w ścisłym reżimie sanitarnym. Obowiązuje także limit osób – max. 1 os. na 15 m².

Obowiązuje do 5 czerwca

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 14 maja

Od 15 maja będą mogły zostać otwarte ogródki w restauracjach. Tego typu miejsca będą musiały działać w ścisłym reżimie sanitarnym. Obowiązuje dystans między stolikami (zajęty może być co drugi stolik, odległość między stolikami musi wynosić co najmniej 1,5 m).

Od 28 maja działalność będą mogły wznowić restauracje. Lokale gastronomiczne będą musiały działać w ścisłym reżimie sanitarnym – max. 50 proc. obłożenia lokalu. Obowiązuje dystans między stolikami (zajęty może być co drugi stolik, odległość między stolikami musi wynosić co najmniej 1,5 m – chyba, że znajduje się między nimi przegroda o wysokości co najmniej 1 m, licząc od powierzchni stolika).

Obowiązuje do 5 czerwca

RESTAURACJE HOTELOWE

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

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

Obowiązuje do 14 maja 2021 r.

Od 8 maja działalność wznowiły hotele – z wyjątkiem strefy restauracyjnej i wellness&spa.

Od 15 maja będą mogły zostać otwarte ogródki w restauracjach. Tego typu miejsca będą musiały działać w ścisłym reżimie sanitarnym. Obowiązuje dystans między stolikami (zajęty może być co drugi stolik, odległość między stolikami musi wynosić co najmniej 1,5 m – chyba, że znajduje się między nimi przegroda o wysokości co najmniej 1 m, licząc od powierzchni stolika).

Od 28 maja działalność będą mogły wznowić restauracje. Lokale gastronomiczne będą musiały działać w ścisłym reżimie sanitarnym – max. 50 proc. obłożenia lokalu. Obowiązuje dystans między stolikami (zajęty może być co drugi stolik, odległość między stolikami musi wynosić co najmniej 1,5 m – chyba, że znajduje się między nimi przegroda o wysokości co najmniej 1 m, licząc od powierzchni stolika).

Obowiązuje do 5 czerwca

SALONY FRYZJERSKIE, KOSMETYCZNE

Od 1 maja w całym kraju salony fryzjerskie i kosmetyczne są otwarte i mogą działać w ścisłym reżimie sanitarnym.

Obowiązuje do 5 czerwca

HOTELE

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

Od 8 maja działalność wznowiły hotele – z wyjątkiem strefy restauracyjnej i wellness&spa. Obowiązuje limit gości – max. 50 proc. obłożenia hotelu.

Obowiązuje do 5 czerwca

SPORT I REKREACJA

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

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

Od 16 kwietnia 2021 r. możliwe jest uczestnictwo dzieci i młodzieży we współzawodnictwie sportowym prowadzonym przez odpowiedni polski związek sportowy (zarówno w obiektach zamkniętych, jak i na otwartym powietrzu oraz bez limitu osób).

Wszelkie wydarzenia mogą się odbywać bez udziału publiczności. Zamknięte pozostają m.in. siłownie, kluby fitness, baseny, sauny i solaria. Wyjątki od zasad określa rozporządzenie.

Od 1 maja możliwe jest uprawianie sportu w obiektach sportowych na świeżym powietrzu – przy zachowaniu limitu do 50 osób (zarówno dzieci i młodzieży, jak i dorosłych).

Od 1 maja możliwe jest również uprawianie sportu w obiektach sportowych krytych i na basenach – przy zachowaniu max. 50 proc. obłożenia obiektu.

Od 15 maja wydarzenia sportowe w obiektach na świeżym powietrzu będą mogły odbywać się z udziałem max. 25 proc. publiczności. Zajęcia i wydarzenia sportowe poza obiektami sportowymi - limit 150 osób.

Od 28 maja zostaną otwarte siłownie, kluby fitness, solaria. Obowiązywać będzie tam limit osób – max. 1 os. na 15 m². Otwarte zostaną również baseny, aquaparki i obiekty sportowe zamknięte, przy zachowaniu max. 50 proc. obłożenia obiektu oraz udostępnia się publiczności nie więcej niż 50 proc. liczby miejsc przewidzianych dla publiczności, co drugie miejsce na widowni, w rzędach naprzemiennie, a w przypadku braku wyznaczonych miejsc

na widowni – przy zachowaniu odległości 1,5 m pomiędzy widzami. Podczas zajęć i wydarzeń sportowych, poza obiektami sportowymi, będzie obowiązywał limit do 250 osób.

Obowiązuje do 5 czerwca

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 5 czerwca

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, zieleńca, ogrodu botanicznego, ogrodu zabytkowego, rodzinnego ogródka działkowego i plaży.

Obowiązuje do 5 czerwca

WSPÓLZAWODNICTWO I WYDARZENIA SPORTOWE

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W CAŁYM KRAJU:

Od 16 kwietnia 2021 r. możliwe jest uczestnictwo dzieci i młodzieży we współzawodnictwie sportowym prowadzonym przez odpowiedni polski związek sportowy (zarówno w obiektach zamkniętych, jak i na otwartym powietrzu oraz bez limitu osób).

Wszelkie wydarzenia mogą się odbywać bez udziału publiczności. Zamknięte pozostają m.in. siłownie, kluby fitness, baseny, sauny i solaria. Wyjątki od zasad określa rozporządzenie.

Od 1 maja możliwe jest również uprawianie sportu w obiektach sportowych na świeżym powietrzu – przy zachowaniu limitu do 50 osób (zarówno dzieci i młodzieży, jak i dorosłych).

Od 1 maja możliwe jest również uprawianie sportu w obiektach sportowych krytych i na basenach – przy zachowaniu max. 50 proc. obłożenia obiektu.

Od 15 maja wydarzenia sportowe w obiektach na świeżym powietrzu będą mogły odbywać się z udziałem max. 25 proc. publiczności.

Od 28 maja zostaną otwarte siłownie, kluby fitness, solaria. Obowiązywać będzie tam limit osób – max. 1 os. na 15 m². Podczas zajęć i wydarzeń sportowych, poza obiektami sportowymi, będzie obowiązywał limit do 250 osób.

Obowiązuje do 5 czerwca

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, powracający 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.

Obowiązuje do 5 czerwca

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:

Uwaga! Wznowiono działalność uzdrowską. 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.

Obowiązuje do odwołania

Podstawa prawna

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 6 maja 2021 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii
<https://dziennikustaw.gov.pl/D2021000086101.pdf>