

# **AKTUALNE ZASADY I OGRANICZENIA COVID-19**

## **Etap odpowiedzialności**

Uwaga! Etap odpowiedzialności, który rozpoczęliśmy 28 listopada, zostaje przedłużony do 17 stycznia. Od 28 grudnia będą obowiązywały dodatkowe ograniczenia. Zapoznaj się z aktualnymi zasadami bezpieczeństwa oraz sprawdź, co się zmieni. Od naszej wspólnej odpowiedzialności zależy to, jak szybko poradzimy sobie z COVID-19.

## **OGRANICZENIA W PRZEMIESZCZANIU SIĘ 1,5 METRA – MINIMALNA ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY PIESZYMİ**

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 niepełnosprawne, niemogące się samodzielnie poruszać, osoby z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego i ich opiekunowie.

## **ZASŁANIANIE UST I NOSA W MIEJSCACH PUBLICZNYCH**

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

Usta i nos trzeba obowiązkowo zasłaniać m.in.:

- na ulicy, na drogach i placach, na terenie cmentarzy, promenad, bulwarów, miejsc postojowych pojazdów, parkingów leśnych,
- 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. Wprowadzenie tej zasady zależy od decyzji pracodawcy,
- 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 (jeśli idziesz załatwić tam jakąś sprawę) i innych budynkach użyteczności publicznej.

**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.**

**W zakładzie pracy w celu spożycia posiłku.**

**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 samodzielnych odkryciu lub zakryciu ust lub nosa.

## **PRZEMIESZCZANIE SIĘ OSÓB**

Ważne! Obowiązuje zakaz przemieszczania się z 31 grudnia 2020 r. na 1 stycznia 2021 r. w godz. 19:00 – 6:00

Wyjątkiem jest wykonywanie czynności służbowych lub zawodowych, działalności gospodarczej, a także zaspokojenie niezbędnych potrzeb związanych z bieżącymi sprawami życia codziennego.

### **Dzieci i młodzież do 16. roku życia**

W godzinach 8:00-16:00 od poniedziałku do piątku dzieci i młodzież do 16. roku życia muszą przemieszczać się pod opieką rodzica lub opiekuna. Wyjątki:

- dotarcie do szkoły lub placówki oświatowej,
- dotarcie do miejsca przeprowadzania egzaminu potwierdzającego kwalifikacje w zawodzie lub egzaminu zawodowego,
- w przypadku małoletnich realizujących praktyczną naukę zawodu – dotarcie do miejsca realizacji tej nauki, powrót z nich do miejsca zamieszkania,
- przemieszczanie się w ramach obozów szkoleniowych dla uczniów szkół mistrzostwa sportowego oraz uczniów oddziałów mistrzostwa sportowego,
- przemieszczanie się w ramach półkolonii,
- weekendy.

### **Obowiązuje do: 17 stycznia 2021 r.**

#### **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 uczestnictwem w sprawowaniu kultu religijnego, w tym czynności lub obrzędów religijnych.

Obowiązuje do: odwołania

#### **KWARANTANNA**

Ograniczenie dotyczy osób, które:

- przekraczają granicę RP stanowiącą zewnętrzną granicę UE\*,
- przekraczają granicę RP transportem zorganizowanym (od 28 grudnia)\*\*,
- miały kontakt z osobami zakażonymi (lub potencjalnie zakażonymi) koronawirusem,
- 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.).

\*\* Dotyczy osób, które przekroczyły granicę Polski (stanowiącą zarówno zewnętrzną jak i wewnętrzną granicę UE) samolotem, autobusem lub innym środkiem transportu zbiorowego. Ograniczenie obowiązuje od 28 grudnia 2020 r. do 17 stycznia 2021 r.

Listę osób wyłączonych z obowiązkowej kwarantanny przy przekraczaniu granicy zewnętrznej UE określają przepisy rozporządzenia Rady Ministrów z 21 grudnia 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii.

Sprawdź na stronie Straży Granicznej, kto jest zwolniony z kwarantanny po przekroczeniu granicy RP.

Ważne! Od 28 grudnia z obowiązkowej kwarantanny zwolnione są osoby zaszczepione przeciwko COVID-19 (na podstawie zaświadczenia o wykonaniu szczepienia ochronnego przeciwko COVID-19).

### **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.

Obowiązuje do: 17 stycznia 2021 r.

## **ŻYCIE SPOŁECZNE**

### **WYDARZENIA KULTURALNE – OGRANICZENIA**

Działalność placówek kultury w tym min. teatrów, kin, muzeów, galerii sztuk, domów kultury, jest zawieszona.

Ważne! Od 28 listopada, działalność bibliotek jest możliwa przy zachowaniu limitu 1 osoby na 15 m<sup>2</sup> powierzchni przeznaczonej do udostępniania zbiorów.

Obowiązuje do: 17 stycznia 2021 r.

## **KOMUNIKACJA PUBLICZNA**

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: 17 stycznia 2021 r.

## **UROCZYŚCISCI RELIGIJNE**

W kościołach obowiązuje limit osób - max. 1 osoba na 15 m<sup>2</sup>, 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: 17 stycznia 2021 r.

## **ZGROMADZENIA I SPOTKANIA**

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.

Od 28 listopada 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.

Obowiązuje do: 17 stycznia 2021 r.

## **WESELA, KOMUNIE, KONSOLACJE I INNE UROCZYŚCISCI ORAZ PRZYJĘCIA OKOLICZNOŚCIOWE**

Obowiązuje zakaz organizacji tego typu wydarzeń.

Obowiązuje do: 17 stycznia 2021 r.

## **KLUBY NOCNE, DISKOTEKI I INNE MIEJSCA UDOSTĘPNIONE DO TAŃCZENIA**

Obowiązuje zakaz działalności takich miejsc.

Wyjątkiem są: sportowe kluby taneczne.

Obowiązuje do: 17 stycznia 2021 r.

## **TARGI, WYSTAWY, KONGRESY, KONFERENCJE**

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

Obowiązuje do: 17 stycznia 2021 r.

## **OPIEKA I EDUKACJA EDUKACJA**

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

Ważne! Przedszkola i żłobki funkcjonują bez zmian.

Obowiązuje do: 3 stycznia 2021 r.

## **ŻŁOBKI I PRZEDSZKOLA**

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.

## **GRANICE I RUCH MIĘDZYNARODOWY, GRANICE POLSKI**

W Polsce obowiązuje ruch graniczny w ramach granic wewnętrznych Unii Europejskiej. Oznacza to, że można podróżować i przekraczać granice wewnętrzne UE. Podróżni mają prawo do swobodnego wjazdu, wyjazdu oraz tranzytu przez terytorium RP. Nie muszą odbywać kwarantanny. Planując podróż zagraniczną, należy uwzględnić obostrzenia obowiązujące w kraju sąsiednim.

Ograniczenie dotyczy przekraczania zewnętrznej granicy UE przez cudzoziemców.

Sprawdź na stronie Straży Granicznej, kto może wjechać do Polski.

## **RUCH LOTNICZY**

Ograniczenie dotyczy lotów międzynarodowych.

Od 22 grudnia do 6 stycznia obowiązuje zakaz lądowania samolotów cywilnych wykonujących loty międzynarodowe z lotnisk położonych na terytorium:

- 1) Bośni i Hercegowiny;
- 2) Czarnogóry;
- 3) Gruzji;
- 4) Jordańskiego Królestwa Haszymidzkiego;
- 5) Republiki Armenii;

- 6) Republiki Kosowa;
- 7) Republiki Macedonii Północnej;
- 8) Republiki Serbii;
- 9) Stanów Zjednoczonych Ameryki, z wyjątkiem lotnisk położonych na terytorium stanów Illinois i Nowy Jork
- 10) Zjednoczonego Królestwa Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej

Zakaz nie obowiązuje lotów wycarterowanych przed 8 grudnia 2020 r.

Zakazu lotów nie stosuje się także do państw, które notyfikowały Polsce wprowadzenie rozwiązań gwarantujących, że na pokład samolotu będą przyjmowani wyłącznie pasażerowie z negatywnym wynikiem testu diagnostycznego w kierunku SARS-CoV-2. Wykaz takich państw ogłasza w obwieszczeniu minister do spraw zagranicznych.

Zarówno w przypadku lotów międzynarodowych jak i krajowych jest obowiązek:

zapewnienia płynów do dezynfekcji rąk na pokładzie samolotu,  
dezynfekcji statku powietrznego:

- raz na dobę w przypadku wykonywania operacji lotniczych z pasażerami,
- po każdej operacji lotniczej z osobą chorą albo z podejrzeniem zakażenia chorobą zakaźną,
- przed i po każdej operacji lotniczej z pasażerami trwającej co najmniej 6 godzin;

przekazania pasażerom, za pośrednictwem personelu pokładowego, do wypełnienia formularzy kart lokalizacji podróznego dla celów zdrowotnych oraz odebrania wypełnionych kart – w przypadku, gdy pasażer przekracza granicę państwową, żeby udać się do swojego miejsca zamieszkania lub pobytu na terytorium Polski.

## **MIĘDZYNARODOWY RUCH KOLEJOWY**

Obecnie funkcjonuje międzynarodowy ruch kolejowy w ramach granic wewnętrznych Unii Europejskiej.

Ograniczenie dotyczy podróży pociągami relacji międzynarodowych poza granice zewnętrzne UE.

## **GOSPODARKA, CENTRA HANDLOWE I SKLEPY WIELKOPOWIERZCHNIOWE**

Od 28 listopada, w ścisłym reżimie sanitarnym otwarte zostaną galerie handlowe i parki handlowe. Wyjątek stanowi działalność sal zabaw, których funkcjonowanie zostaje zawieszona.

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

1 os/10 m<sup>2</sup> – w sklepach do 100 m<sup>2</sup>  
1 os/15 m<sup>2</sup> – w sklepach powyżej 100 m<sup>2</sup>  
Obowiązuje do: 27 grudnia 2020 r.

Od 28 grudnia działalność galerii handlowych będzie ograniczona. Otwarte pozostaną tylko niektóre punkty usługowe mające istotne znaczenie dla życia codziennego (np. usługi fryzjerskie, kosmetyczne, medyczne) oraz m.in. apteki, punkty apteczne, sklepy z artykułami spożywczymi, kosmetycznymi, artykułami toaletowymi oraz środkami czystości, artykułami remontowo-budowlanymi, artykułami dla zwierząt, gazetami lub książkami, meblami.

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

1 os/10 m<sup>2</sup> – w sklepach do 100 m<sup>2</sup>  
1 os/15 m<sup>2</sup> – w sklepach powyżej 100 m<sup>2</sup>  
Obowiązuje do: 17 stycznia 2021 r.

### **GODZINY DLA SENIORÓW**

Od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 – 12:00 w sklepie, drogerii, aptece oraz na poczcie mogą przebywać wyłącznie osoby powyżej 60. roku życia.

Wyjątkiem jest sytuacja, gdy wydanie produktu leczniczego, wyrobu medycznego albo środka spożywczego specjalnego przeznaczenia żywieniowego następuje w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia.

Uwaga! 24 grudnia nie obowiązują godziny dla seniorów.

Obowiązuje do: 17 stycznia 2021 r.

### **GASTRONOMIA**

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

Obowiązuje do: 17 stycznia 2021 r.

Restauracje hotelowe

Dozwolone jest prowadzenie restauracji w hotelach, ale tylko w dostarczaniu posiłków dla gości hotelowych do pokoi.

Obowiązuje do: 17 stycznia 2021 r.

### **SALONY FRYZJERSKIE, KOSMETYCZNE, TATUAŻU**

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 ręczników 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.

Ważne! Pomimo ograniczenia działalności galerii i parków handlowych (od 28 grudnia), salony fryzjerskie i kosmetyczne w tych miejscach mogą funkcjonować w reżimie sanitarnym.

Obowiązuje do: 17 stycznia 2021 r.

## **HOTELE**

Ograniczone jest prowadzenie działalności hotelarskiej. Hotele są dostępne tylko dla:

gości przebywających w podróży służbowej,  
dla sportowców w czasie zgrupowań i współzawodnictwa sportowego,  
dla osób, które wykonują zawód medyczny - w związku z tzw. „Hotelem dla medyka”  
pacjentów oraz ich opiekunów, jeżeli konieczność zapewnienia im zakwaterowania wynika z warunków określonych dla danego świadczenia opieki zdrowotnej (np.: pacjenci onkologiczni i dializowani oraz mali pacjenci przebywający pod opieką osób dorosłych).  
Dopuszczona jest również działalność hoteli pracowniczych.

Obowiązuje do: 27 grudnia 2020 r.

Od 28 grudnia ograniczone jest prowadzenie działalności hotelarskiej. Hotele dostępne tylko m.in. dla:

służb mundurowych,  
medyków,  
dla pacjentów i ich opiekunów, w celu uzyskania świadczenia opieki zdrowotnej w podmiocie wykonującym działalność leczniczą,  
dla zawodników, trenerów i członków sztabu szkoleniowego, korzystających z tych usług w czasie zgrupowań lub współzawodnictwa sportowego,  
członków załogi samolotu,  
kierowców wykonujących transport drogowy,  
członków obsady pociągu,  
dla zdających oraz innych osób uczestniczących w organizowaniu i przeprowadzaniu egzaminu potwierdzającego kwalifikacje w zawodzie lub egzaminu zawodowego,  
dla pełnomocników procesowych, obrońców i pełnomocników stron, stron postępowania karnego, cywilnego i sądownoadministracyjnego, ich przedstawicieli ustawowych, świadków, biegłych oraz tłumaczy sądowych, w dniu posiedzenia sądu lub przeglądania akt sprawy oraz w dniu poprzedzającym,

dla członków misji dyplomatycznych, urzędów konsularnych i przedstawicieli organizacji międzynarodowych oraz członków ich rodzin, a także innych osób będących posiadaczami paszportu dyplomatycznego w związku z wykonywaniem przez nich oficjalnych funkcji. Wyjątkiem są również hotele pracownicze.

Obowiązuje do: 17 stycznia 2021 r.

## **SPORT I REKREACJA SIŁOWNIE, KLUBY I CENTRA FITNESS, BASENY ORAZ AQUAPARKI**

Zawieszona jest działalność basenów, aquaparków, siłowni, klubów i centrów fitness, z wyłączeniem tych, które:

działają w podmiotach wykonujących działalność leczniczą przeznaczonych dla pacjentów, są przeznaczone dla osób uprawiających sport w ramach współzawodnictwa sportowego, zajęć sportowych lub wydarzeń sportowych, są przeznaczone dla studentów i uczniów – w ramach zajęć na uczelni lub w szkole. Zakaz obejmuje też działalność usługową związaną z poprawą kondycji fizycznej, mającą na celu poprawę samopoczucia, tj. łaźnie tureckie, sauny i łaźnie parowe, solaria, salony odchudzające, salony masażu itp.

Obowiązuje do: 27 grudnia 2020 r.

Od 28 grudnia zawieszona zostaje działalność basenów, aquaparków, siłowni, klubów i centrów fitness. Wyjątkiem są baseny, siłownie i kluby i centra fitness:

działające w podmiotach wykonujących działalność leczniczą przeznaczonych dla pacjentów, dla członków kadry narodowej polskich związków sportowych.

Obowiązuje do: 17 stycznia 2021 r.

## **SPORTOWE KLUBY TANECZNE**

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: 17 stycznia 2021 r.

## **TRENINGI NA OTWARTEJ PRZESTRZENI I WSPÓLZAWODNICTWO SPORTOWE**

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: 17 stycznia 2021 r.

## **WSPÓŁZAWODNICTWO I WYDARZENIA SPORTOWE**

W całym kraju współzawodnictwo sportowe, zajęcia sportowe i wydarzenia sportowe są organizowane bez udziału publiczności.

W zajęciach, wydarzeniach sportowych oraz współzawodnictwie sportowym (z wyłączeniem pól golfowych, kortów tenisowych, stajni, stadnin i torów wyścigowych dla koni, infrastruktury do sportów wodnych i lotniczych, których nie dotyczą ograniczenia co do maksymalnej liczby osób) może uczestniczyć nie więcej niż 250 uczestników jednocześnie, nie licząc osób zajmujących się obsługą wydarzenia.

Ważne! Do dnia 27 grudnia 2020 r. zakazuje się organizowania i przeprowadzania wydarzeń sportowych lub współzawodnictwa sportowego polegających na bieganiu, chodzie sportowym lub jeździe na rowerze.

Obowiązuje do: 27 grudnia 2020 r.

Od 28 grudnia organizacja współzawodnictwa sportowego, zajęć sportowych i wydarzeń sportowych jest dopuszczalna wyłącznie w przypadku sportu zawodowego. Wydarzenia mogą odbywać się bez udziału publiczności.

Obowiązuje do: 17 stycznia 2021 r.

## **ZWOLNIENIE Z OBOWIĄZKU KWARANTANNY DLA UCZESTNIKÓW MIĘDZYNARODOWYCH ZAWODÓW SPORTOWYCH**

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.

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 PORZYGOTOWAŃ OLIMPIJSKICH OTWARTE DLA SPORTOWCÓW**

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

## **SANATORIA, UZDROWISKA, REHABILITACJA**

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

Obowiązuje do: odwołania

### **Podstawa prawna**

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 27 grudnia 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii <https://dziennikustaw.gov.pl/D2020000235301.pdf>

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 21 grudnia 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii <https://dziennikustaw.gov.pl/D2020000231601.pdf>

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 1 grudnia 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii <https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2020/2132>

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 26 listopada 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii <https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2020/2091>

Rozporządzenie z dnia 6.11.2020 zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20200001972>

Rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki z dnia 5 listopada 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19 <https://dziennikustaw.gov.pl/D2020000196001.pdf>

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 2 listopada 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii <https://dziennikustaw.gov.pl/D2020000193101.pdf>

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 30 października 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii <https://dziennikustaw.gov.pl/D2020000191701.pdf>

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 23 października 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii <https://dziennikustaw.gov.pl/D2020000187101.pdf>

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 16 października 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20200001829>

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 9 października 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20200001758>