

NB! Der hvor Bamble kommune har strengere lokale tiltak i forskrift - gjelder dette.

Tiltaksnivå B (Høyt tiltaksnivå, regulert i covid-19-forskriftens kap. 5B):

Barnehager, skoler, universiteter, høyskoler og fagskoler

- Gult tiltaksnivå i tråd med trafikklysmodellen gjelder for skoler og barnehager som for resten av landet. Det må gjøres lokale vurderinger i tråd med smittesituasjonen, det vil si at kommunen som smittevernmyndighet kan beslutte at det skal være rødt nivå der det er nødvendig ut fra en smittevernfaglig vurdering. Regjeringen vil likevel kunne gi nasjonale anbefalinger om rødt tiltaksnivå om situasjonen tilsier det.
- Lokalene ved universiteter, høyskoler, fagskoler, samt kursaktivitet under studieforbund og Kompetansepluss stenges for alle elever og studenter. Biblioteker og lesesaler i lokalene kan likevel holde åpent. Ansatte følger reglene for arbeidslivet for øvrig. Undervisningen gjøres digitalt.
- Universiteter, høyskoler og fagskoler kan gjøre unntak fra kravet om å holde lokalene stengt dersom tilgang til lokalene er avgjørende for studenter som er avhengig av å utføre forsøk eller ferdighetstrening som ikke kan gjennomføres digitalt, og det er nødvendig for å opprettholde progresjonen i studiet.
- Lokaler ved skoler godkjent etter friskolelova kapittel 6A skal ikke være stengt for elevene. Skoler med internat skal følge regler og anbefalinger for folkehøyskoler, mens skoler uten internat følger regler og anbefalinger for videregående opplæring.
- Ordinær undervisning på universiteter, høyskoler og fagskoler tillates i mindre grupper på inntil 10 personer.

Arrangementer

- Alle arrangementer utenfor hjemmet forbys, både inne og ute, med unntak av livssynssamlinger og seremonier i tros- og livssynshus, inkludert seremonier ved bryllup, begravelser, bisettelser, dåp og konfirmasjon.
- På arrangement i tros- og livssynshus kan det ikke være mer enn 20 personer til stede når alle i publikum har faste, tilviste sitteplasser. På begravelse eller bisettelse gjelder de nasjonale reglene om antall.
- Digitale arrangementer med maksimalt fem personer til stede, i tillegg til utøvere og annet nødvendig produksjonspersonell, er tillatt.

NB! Der hvor Bamble kommune har strengere lokale tiltak i forskrift - gjelder dette.

Idretts- og fritidsaktiviteter

- Kultur-, idretts- og fritidsaktiviteter kan holde åpent for barn og unge under 20 år. Det er ikke tillatt å organisere innendørs idrettsaktivitet for personer som er 20 år eller eldre. Det samme gjelder fritidsaktiviteter som organiserte øvelser, trening og prøver for kor, korps og teater. Innendørs organisert trening for toppidrettsutøvere er likevel tillatt.
- Svømmehaller, badeland, spaanlegg, hotellbasseng og liknende åpner for skolesvømming, organiserte svømmekurs og organisert svømmetrening for de under 20 år og svømming for toppidrettsutøvere, og for rehabilitering, opptrening og individuell behandling.

Arbeidsplasser

- Påbud om hjemmekontor for alle som kan. Arbeidsgivere skal sørge for at ansatte jobber hjemmefra så langt det er praktisk mulig. Arbeidsgivere skal kunne dokumentere at beskjed om hvordan dette skal gjennomføres i virksomheten er gitt ansatte. Reise til arbeid må anses som strengt nødvendig. Likevel vil krav om hjemmekontor gjelde for de som har mulighet for dette.

Butikker og tjenester

- Butikker kan holde åpent.
- En-til-en tjenester, som frisør mv. kan holde åpent.
- Midlertidige utendørsmarkeder kan holde åpent.

Restauranter, kafeer, barer og hoteller

- Skjenkestopp.

Følgende virksomheter og steder skal holde stengt

- Treningsentre, likevel slik at følgende tilbud kan holde åpent:

NB! Der hvor Bamble kommune har strengere lokale tiltak i forskrift - gjelder dette.

- rehabilitering og opptrening som tilbys individuelt eller i mindre grupper med arrangør.
- individuell trening og behandling som det kan bestilles time til.
- Svømmehaller, badeland, spaanlegg, hotellbasseng o.l. stenges, likevel slik at følgende tilbud kan holde åpent:
 - skolesvømming, organiserte svømmekurs og organisert svømmetrening for personer under 20 år og svømming for toppidrettsutøvere.
 - rehabilitering og opptrening som tilbys individuelt eller i mindre grupper med arrangør.
 - annen individuell behandling som det kan bestilles time til og hvor bad er en del av behandlingen.
- Fornøyelsesparker, bingo- og spillehaller, lekeland, bowlinghaller og tilsvarende steder.
- Museer.
- Kino, teater, konsertsteder og tilsvarende kultur- og underholdningssteder.
- Andre offentlige steder og virksomheter der det foregår kultur-, underholdnings- eller fritidsaktiviteter som samler mennesker innendørs.
- Offentlige steder og virksomheter der det foregår organiserte kultur-, idretts- og fritidsaktiviteter kan holde åpent for barn og unge under 20 år, utendørs aktivitet for voksne og organisert trening innendørs og utendørs for toppidrettsutøvere, likevel slik at det ikke skal pågå fritidsaktiviteter for andre på slike steder.

Anbefalinger:

- Man bør ikke ha flere enn fem gjester i eget hjem. Det oppfordres til å møtes utendørs.
- Antallet kontakter gjennom en uke bør ikke overstige 10 personer ut over nødvendige kontakter i jobbsammenheng, husstandsmedlemmer og barnehage- og skolekohorter.

NB! Der hvor Bamble kommune har strengere lokale tiltak i forskrift - gjelder dette.

- Det bør holdes 2 meter avstand i møte med andre personer i risikogrupper, og i situasjoner der smitterisikoen antas å være høyere (f.eks. ved fysisk aktivitet med høy intensitet, synging eller roping).
- Alle bør unngå reiser som ikke er nødvendige. Reise til arbeid må anses som nødvendig. For de aller fleste vil det likevel gjelde krav om hjemmekontor.
- Bosatte i kommunen anbefales å benytte lokale kjøpesentre/varehus.
- Bosatte i kommunen kan dra til fritidsbolig, men bare sammen med personer i egen husstand. Gjør alle innkjøp i egen kommune før avreise. Ikke oppsøk butikker, serveringssteder eller møteplasser med mange mennesker i hyttekommunen. Hold god avstand til andre i skiløypa, skitrekking og på gåtur. Sjekk hvilke råd og regler som gjelder for hyttekommunen, og følg dem. Ikke ta imot besøk. [Se FHIs råd for bruk av alpinanlegg.](#)
- Kommunene og fylkeskommunene bør innføre forsterkede tiltak i kollektivtransporten, dette kan for eksempel være at det kun brukes opptil 50 prosent kapasitet i transportmiddelet.
- Personer med høy risiko for å bli alvorlig syk eller dø dersom de blir smittet av koronavirus, bør leve mer skjermet.
- En-til-en virksomheter, for eksempel frisører, bør innføre forsterkede tiltak som bruk av munnbind i situasjoner der det ikke er mulig å opprettholde 1 meters avstand eller å redusere eller midlertidig fjerne behandlingstilbud som innebærer nær kontakt ansikt-til-ansikt.
- Testing og oppfølging av nærkontakter og husstandsmedlemmer:
 - personer som er i smittekarantene anbefales å teste seg på dag 7-10 i karantenetiden.
 - nærkontaktene som er knyttet til et utbrudd av det muterte koronaviruset, testes med PCR-test både ved inngang til karantenen (med en gang de er definert som nærkontakt) og utgang av karantenen (tidligst dag 7).
 - husstandsmedlemmer av nærkontakter bør være i karantene frem til første PCR-test foreligger for nærkontakten. Dette gjelder i utbrudd tilknytning til den engelske virusvarianten.

NB! Der hvor Bamble kommune har strengere lokale tiltak i forskrift - gjelder dette.

Plikt til å bruke munnbind

- Når det ikke er mulig å holde minst én meters avstand, ut over kortvarige passeringer til andre enn husstandsmedlemmer, skal det brukes munnbind i butikker, i fellesarealene på kjøpesentre, på serveringssteder, i tros- og livssynshus, på kollektivtransport og innendørs stasjonsområder, og i lokaler for kultur-, sports- og fritidsaktiviteter.
- Passasjerer skal bruke munnbind i taxi. Munnbindet skal tas på før passasjerer setter seg inn i taxien, og skal ikke tas av før reisen er avsluttet og passasjerer har gått ut av taxien. Plikten til å bruke munnbind gjelder tilsvarende for sjåfør når det er passasjer i taxien.
- Plikten til å bruke munnbind gjelder også for ansatte på steder hvor det ikke er mulig å holde minst én meters avstand fra besøkende. Dette gjelder ikke ansatte på steder hvor det er iverksatt andre smitteverntiltak for de ansatte, skillevegger og lignende i henhold til Folkehelseinstituttets anbefalinger.
- Plikten til å bruke munnbind gjelder ikke for barn under 12 år, eller for de som av medisinske eller andre årsaker ikke kan bruke munnbind.
Alle kommunene kan innføre strenge råd og regler basert på lokale smittesituasjoner. Det er derfor viktig å følge med på hva som gjelder i egen kommune.