

		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	Forbudt	Forbudt	Forbudt

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
Østlandet	Agder, Viken, Vestfold&Telemark, Viken og Oslo
Innlandet	Innlandet
Midt Norge	Trøndelag
Region nord	Nordland, Troms&Finnmark