

Aktualne regulacje dotyczące pandemii koronawirusa (stan na: 5 kwietnia 2021 r.)

Prywatne spotkania (wewnątrz oraz w przestrzeni publicznej)

W większości regionów kraju związkowego Dolna Saksonia współczynnik nowych zakażeń (zapadalność) w okresie ostatnich 7 dni przekroczył wartość 100 na 100 000 mieszkańców.

Powiaty i miasta na prawach powiatu, w których współczynnik nowych zakażeń **przekracza wartość 100**, określa się mianem gmin o wysokiej zapadalności. Na tych terenach obowiązuje reguła 1 plus 1. Oznacza to, że osoby **wspólnie zamieszkujące dane gospodarstwo domowe mogą spotkać się z maksymalnie jedną osobą z innego gospodarstwa domowego**. Nie uwzględnia się przy tym dzieci w wieku do 6 lat włącznie (0–6 lat) należących do tych gospodarstw domowych.

W przypadku osiągnięcia wartości zapadalności w zakresie od 35 do 100 zastosowanie ma reguła, zgodnie z którą **osoby należące do danego gospodarstwa domowego mogą spotkać się z maksymalnie dwiema osobami z innego gospodarstwa domowego**. Nie uwzględnia się przy tym dzieci w wieku do 14 lat włącznie (0–14 lat).

Dotyczy to zarówno przestrzeni publicznych, jak i prywatnych mieszkań oraz działek.

W regionach o niższej wartości zapadalności **poniżej 35** dopuszczalne są intensywniejsze kontakty społeczne. W takim wypadku dozwolone są **spotkania w gronie maksymalnie 10 osób należących do najwyżej trzech gospodarstw domowych** (zasada 10 z 3), przy czym w tej liczbie nie uwzględnia się dzieci (w wieku 0–14 lat) należących do tych gospodarstw domowych.

W przypadku wartości zapadalności powyżej 35 w odniesieniu do ograniczeń kontaktów społecznych stosuje się wartość zapadalności występującą w powiecie albo mieście na prawach powiatu, w którym ma odbyć się spotkanie.

Spotkania w gronie maksymalnie 10 osób z najwyżej trzech gospodarstw domowych są dopuszczalne w regionach o zapadalności poniżej 35 pod warunkiem, że władze powiatu albo miasta na prawach powiatu wspólnie z krajowym urzędem ds. zdrowia (Landesgesundheitsamt) wyraźnie na to zezwolą. Kolejnym warunkiem jest to, że wszystkie osoby biorące udział w spotkaniu muszą pochodzić z powiatu o wartości zapadalności poniżej 35.

Informacje na temat lokalnego rozwoju zakażeń oraz ewentualnych obowiązujących regulacji można znaleźć tutaj:

- [Aktualna sytuacja w Dolnej Saksonii](#)
- [Mapa ze wskaźnikami zapadalności](#)
- [Zestawienie regulacji obowiązujących w powiatach i miastach na prawach powiatu](#)

Ważne: miarodajne są wartości zapadalności publikowane przez władze Dolnej Saksonii, a nie wartości wykazywane przez Instytut Roberta Kocha.

Zakaz przemieszczania się

W powiatach oraz miastach na prawach powiatu o wartości zapadalności w zakresie od 100 do 150 na części albo całości obszaru może zostać ogłoszony **zakaz przemieszczania się**. Tym samym mieszkanki i mieszkańcy nie będą mogli opuszczać prywatnych mieszkań w godzinach od 21:00 do 05:00 rano dnia następnego. Nie dotyczy to opuszczania domu z ważnych przyczyn, do których należą

między innymi wizyty lekarskie czy dojazd do pracy. Poszczególne gminy mogą przewidzieć wyjątki od tych zasad.

Od poziomu zapadalności wynoszącego 150 opisany powyżej zakaz przemieszczania się powinien zostać wprowadzony, jeśli rozwoju sytuacji epidemicznej na danym terenie nie da się już z dostateczną pewnością przyporządkować do przestrzennie wydzielonego obszaru, w związku z czym istnieje ryzyko niekontrolowanej transmisji koronawirusa.

Aktywność sportowa

Niestety również w odniesieniu do aktywności sportowej obostrzenia zależne są od rozwoju sytuacji epidemicznej na miejscu:

- **Wartość zapadalności poniżej 35 (gmina dopuściła regułę 10 z 3)**
W takim wypadku dopuszczalna jest aktywność sportowa na i w obiektach sportowych w gronie maksymalnie **dziesięciu osób** zamieszkujących najwyżej **trzy gospodarstwa domowe**.
W tej sytuacji dopuszczalne jest uprawianie sportów kontaktowych (np. judo czy karate) oraz bezkontaktowych (przykładowo lekkoatletyki, tenisa, golfa czy gimnastyki). Dopuszczalne jest uprawianie także klasycznych dyscyplin drużynowych, takich jak piłka nożna, piłka ręczna czy koszykówka, w formie „indywidualnego treningu”. Należy przy tym podkreślić, że zachowanie odstępu minimalnego ogranicza ryzyko zakażenia, a sport na świeżym powietrzu jest bezpieczniejszy niż aktywność fizyczna w pomieszczeniach.
Przy obliczeniach nie uwzględnia się dzieci (należących do trzech gospodarstw domowych) w wieku poniżej 14 lat.
- **Wartość zapadalności poniżej 100 (35 do 100)**
W takim wypadku dopuszczalna jest aktywność sportowa na i w obiektach sportowych w gronie **osób zamieszkujących jedno gospodarstwo domowe oraz maksymalnie dwóch innych osób z innego gospodarstwa domowego**. W tej sytuacji dopuszczalne jest uprawianie sportów kontaktowych (np. judo czy karate) oraz bezkontaktowych (przykładowo lekkoatletyki, tenisa, golfa czy gimnastyki). Dopuszczalne jest uprawianie także klasycznych dyscyplin drużynowych, takich jak piłka nożna, piłka ręczna czy koszykówka, w formie „indywidualnego treningu”. Należy przy tym podkreślić, że zachowanie odstępu minimalnego ogranicza ryzyko zakażenia, a sport na świeżym powietrzu jest bezpieczniejszy niż aktywność fizyczna w pomieszczeniach.
Przy obliczeniach nie uwzględnia się dzieci (należących do obu gospodarstw domowych) w wieku poniżej 14 lat.
- **Wartość zapadalności powyżej 100 (gminy o wysokiej zapadalności)**
Na tych terenach (jak do 7 marca 2021 r.) dopuszczalne jest uprawianie sportu indywidualnego pod warunkiem bezwzględnego przestrzegania określonych wymogów. Pod pojęciem sportu indywidualnego rozumie się takie dyscypliny sportu, które można uprawiać w pojedynkę, we dwójkę i co do zasady bez bezpośredniego kontaktu fizycznego z innymi osobami. Są to takie dyscypliny sportu, które z reguły nie przewidują gry w drużynach. W gminach o wysokiej zapadalności obowiązuje zatem poniższy wymóg: uprawianie sportu indywidualnego jest dopuszczalne z maksymalnie jedną inną osobą albo z osobami zamieszkującymi to samo gospodarstwo domowe.

- ***Dzieci i młodzież – do wartości zapadalności wynoszącej 100 (a więc niestety nie w gminach o wysokiej zapadalności)***

Dzieci i młodzież w wieku do 14. roku życia włącznie mogą uprawiać sport kontaktowy na świeżym powietrzu w stałych grupach składających się z maksymalnie 20 dzieci oraz dwóch opiekunów.

Dzieci w wieku do 14. roku życia (albo do 6. roku życia – w przypadku gmin o wysokiej zapadalności) mogą oczywiście grać w piłkę nożną czy uprawiać inne sporty wspólnie z innymi dziećmi w parkach czy przydomowych ogródkach.

Rozszerzenie obowiązku noszenia maseczek:

Z uwagi na możliwość pojawienia się szczególnie zakaźnych mutacji wirusa, maseczki medyczne stanowią lepsze rozwiązanie do noszenia na co dzień ze względu na wyższy stopień ochrony. Pod pojęciem „maseczek medycznych” w rozumieniu Rozporządzenia w sprawie koronawirusa należy rozumieć w szczególności maseczki chirurgiczne, ale także maseczki ochronne kategorii FFP2 oraz maseczki o przynajmniej równoważnym certyfikowanym standardzie (KN95/N95).

Niedozwolone jest noszenie maseczek z zaworem do wydychania powietrza. Co prawda chronią one osobę, która je nosi, jednak nie chronią osób stojących dookoła.

W Dolnej Saksonii nakaz noszenia maseczek medycznych obowiązuje w szczególności w następujących miejscach/sytuacjach:

- w aktualnie otwartych punktach handlowych, do których należą: sklepy spożywcze, bazyry, sklepy z napojami, punkty odbioru i dostawy, sklepy ze zdrową żywnością, apteki, sklepy medyczne oraz drogerie, salony optyczne i salony protetyki słuchu, banki, placówki pocztowe itp.,
- w transporcie publicznym, tzn. w środkach komunikacji (w autobusach, tramwajach, pociągach, taksówkach, na promach oraz na dworcach kolejowych, przystankach i w należących do nich poczekalniach/strefach oczekiwania),
- gdy czynności lub usługi wymagają skrócenia dystansu minimalnego wynoszącego 1,5 metra. Dotyczy to w szczególności usług z zakresu opieki zdrowotnej, usług pielęgniarstwa oraz usług wymagających bliskiego kontaktu. Nakaz ten obowiązuje również w gabinetach lekarskich,
- podczas nabożeństw i innych uroczystości religijnych odbywających się w kościołach, synagogach, meczetach i innych zamkniętych pomieszczeniach, jak również podczas zgromadzeń innych wspólnot wyznaniowych czy świątopoglądowych.

Obowiązek noszenia maseczek medycznych w wyżej wymienionych miejscach nie dotyczy dzieci pomiędzy 6. a 15. rokiem życia. Dzieci te mogą stosować zwykłe nakrycie na nos i usta. Dzieci do ukończenia 6. roku życia co do zasady nie są objęte obowiązkiem zasłaniania ust i nosa.

Zasady dotyczące otwierania obiektów

Niezależnie od lokalnych wartości zapadalności od 8 marca możliwe jest otwieranie księgarń i bibliotek oraz uprzednie umawianie spotkań celem przedstawienia próbek czy wykonania przymiarek (np. w przypadku budowy domów i mieszkań albo szycia sukni ślubnych) w zakładach i placówkach każdego rodzaju.

W regionach o wartości zapadalności poniżej 100 dopuszcza się otwieranie sklepów detalicznych dla uprzednio umówionych klientów („Click & Meet”). Ponadto możliwe jest doradzanie przy wyborze towarów oraz sprzedaż towarów w przestrzeniach handlowych po uprzednim umówieniu się oraz pod warunkiem zachowania odpowiedniego odstępu, przy czym na przestrzeni handlowej może znajdować się maksymalnie jeden klient z jedną osobą towarzyszącą na każde 40 m² powierzchni sprzedażowej.

Wszędzie tam, gdzie wartość zapadalności przekracza 100, otwieranie sklepów dla pojedynczych klientów niestety nie jest możliwe.

Niezależnie od wartości zapadalności **otwarte są** następujące zakłady i placówki:

- Sklepy spożywcze,
- Bazary i punkty sprzedaży bezpośredniej produktów rolnych oraz sklepy rolnicze w odniesieniu do handlu żywnością,
- Sklepy z napojami, usługi dowozu i odbioru,
- Sklepy ze zdrową żywnością, sklepy z produktami dla niemowląt,
- Apteki, sklepy medyczne i drogerie,
- Salony optyczne, salony protetyki słuchu,
- Stacje paliw i myjnie samochodowe,
- Warsztaty samochodowe i rowerowe, punkty naprawy urządzeń elektronicznych,
- Banki i kasy oszczędnościowe,
- Placówki pocztowe,
- Punkty usług pralniczych i pralnie samoobsługowe,
- Punkty sprzedaży prasy,
- Sklepy zoologiczne,
- Sklepy wielkopowierzchniowe i markety budowlane, ale jedynie dla klientów dokonujących zakupów w ramach działalności gospodarczej,
- Punkty sprzedaży paliw i opału,
- Punkty sprzedaży listowej i wysyłkowej,
- Punkty sprzedaży biletów na środki transportu osobowego,
- Księgarnie.

W odniesieniu do branży rekreacyjnej niezależnie od regionalnej wartości zapadalności dozwolone jest otwieranie bibliotek prywatnych i publicznych, a także ogrodów zoologicznych i botanicznych.

Działalność takich instytucji musi być zorganizowana zgodnie z planem higieny. Plan higieny musi obejmować między innymi środki zarządzania przepływem osób, a także środki umożliwiające ograniczenie liczby odwiedzających. We wszystkich powiatach i miastach, w których wartość zapadalności przekracza 100, niestety nie jest dopuszczalne otwieranie muzeów, wystaw oraz galerii. Otwieranie tych placówek jest dopuszczalne w przypadku zapadalności na poziomie poniżej 100 i pod warunkiem wdrożenia planu higieny.

Także w gminach o wysokiej zapadalności (wartość zapadalności powyżej 100) dopuszczalne jest otwieranie punktów świadczących usługi wymagające bliskiego kontaktu z klientem, a więc na przykład salonów kosmetycznych czy studiów tatuażu. Jeśli podczas świadczenia usług nie jest możliwe stałe noszenie maseczki medycznej (np. w przypadku zabiegów kosmetycznych czy golenia), konieczne jest uprzednie wykonanie testu. Może to być test PCR albo test do samodzielnego wykonania.

Informacje na temat dopuszczonych testów do samodzielnego wykonania można znaleźć na stronie Federalnego Instytutu Leków i Wyrobów Medycznych (BfArM):

<https://www.bfarm.de/DE/Medizinprodukte/Antigentests/ node.html>

Najlepszym rozwiązaniem jest zapewnienie możliwości wykonania testu na miejscu, w danym punkcie usługowym. W przypadku testu samodzielnego będącego warunkiem skorzystania z usługi należy pamiętać, że nie można wykonać go w domu, lecz w obecności osoby pracującej w danym punkcie usługowym, przed wejściem do niego.

Przyjazdy z obszarów ryzyka

Osoby wjeżdżające na teren Republiki Federalnej Niemiec z obszarów ryzyka muszą najpóźniej w ciągu 48 godzin od przyjazdu wykazać, że nie są zakażone koronawirusem.

Osoby przyjeżdżające z regionów o szczególnie trudnej sytuacji muszą przedłożyć negatywny wynik testu jeszcze przed wjazdem. Dotyczy to osób przyjeżdżających z obszaru ryzyka o szczególnie wysokiej zapadalności na koronawirusa SARS-CoV-2 (obszar wysokiej zapadalności), a także z obszaru ryzyka, w którym powszechnie występują określone mutacje koronawirusa SARS-CoV-2 (obszary występowania mutacji koronawirusa).

Zarządzone przez kraje związkowe (w tym również Dolną Saksonię) obowiązki poddania się 14-dniowej kwarantannie w przypadku przyjazdu z obszaru ryzyka obowiązują bez zmian.

Tu można zapoznać się z listą różnych obszarów ryzyka:

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html