

مقررات کرونا از ژوئن ۲۰۲۱ – محدودیت‌های تماس، و گردهمایی‌ها و فعالیت‌های ورزش

با گرم شدن هوا شاخص ابتلا به کرونا نیز رو به کاهش است و نیدرزاکسن به مسیر خود برای بازگشت به زندگی عادی ادامه می‌دهد. با آیین نامه جدید کرونا، آزادی بیشتر، فعالیت‌های بیشتر و گردهمایی‌های بیشتری در نهایت امکان‌پذیر می‌شود. این امر مرهون نظم و انضباط مردم در نیدرزاکسن است که طی هفته‌های طولانی خویشننداری و احتیاط باعث شدند تا میزان شیوع بیماری تقریباً در همه جای ایالت به یک سطح بسیار پایین برسد.

در آیین نامه مقرراتی کرونا، سه سناریوی مختلف، هر یک با الزامات کاملاً ویژه، برای تقریباً تمامی سطوح زندگی ترسیم شده است:

۰ تا ۱۰ مورد ابتلای جدید طی هفت روز برای هر ۱۰۰ هزار نفر،

۰ شاخص ابتلا به کرونا بین ۱۰ تا ۳۵ مورد،

۰ شاخص ابتلا به کرونا بین ۳۵ تا ۵۰ مورد و

۰ شاخص ابتلای بیش از ۵۰ مورد

این که شاخص ابتلا به کرونا باید برای به اجرا درآمدن آیین نامه مقرراتی کرونا به چه میزان باشد، از طریق ابلاغیه شهرداری منطقه به اطلاع می‌رسد.

شاخص ابتلا به کرونای بیش از ۱۰ مورد

در مناطق با شیوع کمتر کرونا، ارتباطات بیشتری امکان‌پذیر است. در فضاهای سرپوشیده (داخل ساختمان‌ها) حضور تا ۲۵ نفر، بدون توجه به تعداد خانوارها ممکن است. در فضای غیرسرپوشیده (خارج ساختمان) نیز حضور تا ۵۰ نفر مجاز است، در این مورد نیز تعداد خانوارها اهمیتی ندارد. کودکان زیر ۱۴ سال در این شمارش لحاظ نمی‌شوند.

مهم: از ۹ مه ۲۰۲۱، مطابق قانون فدرال، افرادی که حداقل ۱۴ روز قبل واکسینه شده، و کسانی که بهبود کامل یافته‌اند در شمارش‌های مربوط به محدودیت حضور افراد لحاظ نمی‌شوند.

مقررات برگزاری جشن‌ها برای شاخص ابتلای کرونا زیر ۱۰ مورد

در فضاهای سرپوشیده:

می‌توانید حداکثر با حضور ۲۵ نفر دیگر جشن بگیرید

در صورت تمایل می‌توانید افراد بیشتری را به جشن دعوت کنید - ولی در این صورت باید اطمینان حاصل نمایید که مهمانان بزرگسال شما صرفاً به شرط به همراه داشتن نتیجه منفی تست در جشن یا مراسم شرکت کنند. برای بهبود یافتگان و کسانی که مراحل واکسیناسیون آن‌ها تکمیل شده نیازی به ارائه تست منفی نیست.

در فضاهای غیرسرپوشیده:

می‌توانید حداکثر با حضور ۵۰ نفر دیگر جشن بگیرید

در صورت تمایل می‌توانید افراد بیشتری را به جشن دعوت کنید - ولی در این صورت باید اطمینان حاصل نمایید که مهمانان بزرگسال شما صرفاً به شرط به همراه داشتن نتیجه منفی تست در جشن یا مراسم شرکت کنند. برای بهبود یافتگان و کسانی که مراحل واکسیناسیون آن‌ها تکمیل شده نیازی به ارائه تست منفی نیست.

در رستوران‌ها یا سایر اماکن پذیرایی و صرف غذا:

علاوه بر موازین بهداشتی در محل غذاخوری، رعایت مقررات پیش‌گفته در فضای سرپوشیده و غیرسرپوشیده نیز الزامی است.

در طول برگزاری مراسم و جشن نیازی به رعایت فاصله و پوشش ماسک نیست.

مقررات مربوط به فعالیت‌های ورزشی برای شاخص ابتلای کرونا زیر ۱۰ مورد
در این خصوص، مقررات مربوط به شاخص بین ۱۰ تا ۳۵ مورد اعتبار دارد.

مقررات مربوط به فعالیت‌های ورزشی برای شاخص ابتلای کرونا بین ۱۰ تا ۳۵ مورد

محدودیت‌های تماس:

در این خصوص، دیدار حداکثر ۱۰ نفر از ۱۰ خانوار مختلف امکان‌پذیر است، کودکان (بین ۰ تا ۱۴ سال) جزو این تعداد شمارش نمی‌روند.

در عین حال، دیدار دو نفر از یک خانوار با اعضای خانواری دیگر بدون توجه به تعداد اعضای این خانوار، وجود دارد. این مورد برای خانوارهای بزرگ که اعضای بزرگسالان بیشتری دارند مزیت به شمار می‌رود.

زوج‌هایی که زیر یک سقف زندگی نمی‌کنند باید به عنوان یک خانوار مستقل تلقی شوند. در این حالت، هر یک متعلق به خانوار مربوطه شریک زندگی است.

علاوه بر این، کودکان تا سن 14 همچنین می‌توانند در یک گروه حداکثر 10 کودک و نوجوان (تا 14 سال)، همراه با بزرگسالان از یک خانوار، دیدار کنند. به عبارت دیگر، سرانجام می‌توان تولد کودکان را در مقیاس بزرگتری جشن گرفت.

این مقررات در مورد اماکن عمومی، و همچنین محل سکونت یا ملک شخصی نیز مصداق دارد.

مهم: از 9 مه 2021، قانون فدرال دیگر افرادی را که 14 روز قبل واکسینه شده و تمام کسانی را که کاملاً بهبود یافته اند در شمارش افراد قوانین محدودیت تماس نمی‌آورد (در مورد ورزش نیز صدق می‌کند). این افراد نیز دیگر مشمول مقررات منع رفت و آمد شبانه **کنونی** نمی‌باشند.

مقررات مربوط به فعالیت‌های ورزشی برای شاخص ابتلای کرونا بین ۱۰ تا ۳۵ مورد

- جشن‌های خصوصی در ملک شخصی یا مکان‌هایی که برای این منظور اجاره شده‌اند، فقط در چارچوب مقررات محدودیت تماس می‌توانند برگزار شوند، یعنی ۱۰ نفر از ۱۰ خانوار به علاوه افراد واکسینه و بهبودیافته و کودکان (۰ تا ۱۴ سال).

• در رستوران‌ها یا سایر اماکن پذیرایی و صرف غذا:

در رابطه با ارائه غذا، شما می‌توانید با حداکثر 100 نفر به عنوان بخشی از یک مهمانی خصوصی و بسته جشن بگیرید، - **مهم**- البته به شرط اینکه تمام مهمانان بتوانند گواهی تست منفی کرونا یا مدرک واکسیناسیون ارائه کرده و یا ثابت کنند که کاملاً بهبود یافته اند. تست برای کودکان تا 14 سالگی اجباری نیست. **مهم:** در مجموع 100 نفر، تمام افراد حاضریه شمول کسانی که واکسینه شده و یا بهبود یافته اند و همچنین کودکان شمرده می‌شوند.

تمام میهمانان هنگامی که پشت میز نیستند باید از ماسک استفاده کنند.

برگزارکننده موظف است اقدامات مطابق با مفهوم بهداشت به معنای ماده 4 را انجام دهد. بر اساس طرح بهداشتی باید به این نکته دقت داشت که تعداد حاضرین محدود به ظرفیت فضای موجود باشد، از تجهیزات بهداشتی استفاده شود، از تشکیل صف جلوگیری گردد، سطوح و اشیایی که زیاد لمس می‌شوند به طور مرتب تمیز شوند و هوادهی به طور مرتب انجام گیرد.

مقررات مربوط به فعالیت‌های ورزشی برای شاخص ابتلای کرونا بین ۱۰ تا ۳۵ مورد

انجام تمرینات ورزشی تفریحی و غیرحرفه‌ای چه در فضای سرپوشیده و چه غیرسرپوشیده بدون محدودیت امکان‌پذیر است. با این همه، اداره‌کننده یک مرکز ورزشی باید به عنوان بخشی از طرح بهداشتی، تدابیری را اتخاذ کند که به طور خاص برای جلوگیری از جابجایی مردم و صف‌ها، ظرفیت‌های مکانی را محدود و کنترل می‌کند.

الزام به یک تست دیگر وجود ندارد، اما تقاضا می‌شود که به خصوص هنگام انجام تمرینات ورزشی نیازمند تماس در اتاق‌های بسته، به طور منظم خود را تست کنید.

علاوه بر این، احتیاط لازم است و تا جایی که ممکن است در خارج از خانه، بدون تماس و یا با حفظ فاصله ایمن ورزش انجام داد.

تعداد موارد ابتلای بین 35 و 50 مورد

محدودیت‌های تماس:

در مناطق با شیوع کمتر، ارتباطات بیشتری امکان‌پذیر است. در این صورت دیدار سه خانوار تا حداکثر 10 نفر امکان‌پذیر است (قانون 10 از 3)، کودکان (بین 0 تا 14 سال) جزو این تعداد به شمار نمی‌روند. در عین حال، دیدار یک خانوار با دو نفر از یک خانوار دیگر همچنان مجاز است، بدون اینکه محدودیتی در تعداد افراد وجود داشته باشد. این امر برای خانوارهای بزرگ که بزرگسالان بیشتری در آن زندگی می‌کنند، سود بیشتری دارد.

زوج‌هایی که با هم زندگی نمی‌کنند باید به عنوان یک خانوار در نظر گرفته شوند. در این حالت، هر یک متعلق به خانوار مربوطه شریک زندگی است.

علاوه بر این، کودکان تا سن 14 همچنین می‌توانند در یک گروه حداکثر 10 کودک و نوجوان (تا 14 سال)، همراه با بزرگسالان از یک خانوار، دیدار کنند. به عبارت دیگر، سرانجام می‌توان تولد کودکان را در مقیاس بزرگتری جشن گرفت.

این مقررات در مورد اماکن عمومی، و همچنین محل سکونت یا ملک شخصی نیز مصداق دارد.

مهم: از 9 مه 2021، قانون فدرال دیگر افرادی را که 14 روز قبل واکسینه شده و تمام کسانی را که کاملاً بهبود یافته‌اند در شمارش افراد قوانین محدودیت تماس نمی‌آورد (در مورد ورزش نیز صدق می‌کند). این افراد نیز دیگر مشمول مقررات منع رفت و آمد شبانه **کنونی** نمی‌باشند.

مقررات مربوط به فعالیت‌های ورزشی برای شاخص ابتلای کرونا بین ۳۵ تا ۵۰ مورد

- جشن‌های خصوصی در ملک شخصی یا مکان‌هایی که برای این منظور اجاره شده‌اند، فقط در چارچوب مقررات محدودیت تماس می‌توانند برگزار شوند، یعنی ۱۰ نفر از ۱۰ خانوار به علاوه افراد واکسینه و بهبود یافته و کودکان (۰ تا ۱۴ سال).

• هنگام برگزاری جشن در یک رستوران یا مکان دیگر با پذیرایی:

در غذاخوری‌های فضای باز (در فضای بسته مجاز نیست)، می‌توانید با حضور حداکثر ۵۰ نفر به برگزاری جشن خصوصی اقدام کنید؛ **مهم**- البته به شرطی که تمام مهمانان بتوانند گواهی تست منفی کرونا یا مدرک واکسیناسیون ارائه کرده و یا اثبات کنند که کاملاً بهبود یافته‌اند. انجام تست برای کودکان تا ۱۴ سالگی اجباری نیست.

مهم: در مجموع 50 نفر، تمام افراد حاضر به شمول کسانی که واکسینه شده و یا بهبود یافته‌اند و همچنین کودکان شمرده می‌شوند.

تمام میهمانان هنگامی که پشت میز نیستند باید از ماسک استفاده کنند.

برگزارکننده موظف است اقدامات مطابق با مفهوم بهداشت به معنای ماده 4 را انجام دهد. در چارچوب طرح بهداشتی، باید اطمینان حاصل شود که تعداد افراد با توجه به ظرفیت فضایی مربوطه محدود شده و استفاده از تجهیزات بهداشتی تنظیم می‌شود، از صف‌ها جلوگیری می‌شود، سطوح و اشیای که اغلب لمس گردیده به طور منظم تمیز می‌شوند و هوای تازه تا حد ممکن و به طور پیوسته دمیده می‌شود.

ورزش پد تعداد موارد ابتلای بین 35 و 50 مورد

در مورد ورزش‌های تفریحی و غیرحرفه‌ای چه قوانینی اعمال می‌شود؟

تمرینات ورزشی تفریحی و غیرحرفه‌ای محدود شده و با رعایت اجباری برخی از الزامات امکان‌پذیر است و به موجب آن باید بین ورزش در اتاق‌های بسته و ورزش در هوای آزاد تفاوت قائل شد.

در مورد ورزش در فضاهای بسته چه قوانینی اعمال می شود؟

در فضاهای بسته، فعالیت ورزشی - همچنین ورزش های نیازمند تماس - برای 10 نفر از مجموع سه خانوار مجاز است، کودکان این افراد تا 14 سال شامل این قاعده نمی شوند. زوج هایی که با هم زندگی نمی کنند یک خانوار محسوب می شوند. از طرف دیگر، گروه های مختلف در هر سنی حداکثر 30 نفر به اضافه افراد مراقبت کننده - حتی در صورت وجود تماس - مجاز به انجام ورزش هستند، در این حال، افراد واکسینه شده و یا بهبود یافته شامل این محاسبه نمی شوند. علاوه بر این، در صورت انجام ورزش غیر تماسی و حفظ فاصله 2 متری بین افراد شرکت کننده و یا رعایت مساحت 10 متر مربع برای هر فرد شرکت کننده، فعالیت های ورزشی در گروه ها، صرف نظر از اندازه آن مجاز است.

اگر فعالیت ورزشی به صورت گروهی (چه با تماس و چه بدون تماس) انجام شود، برای بزرگسالان و - بدون در نظر گرفتن سن - برای مربیان و سرپرستان تست اجباری وجود دارد.

برای استفاده از امکانات ورزشی باید یک طرح بهداشتی جامع تنظیم شود. به طور خاص، باید تدابیری اتخاذ شود تا اطمینان حاصل شود که افراد گروه های نامبرده به اندازه کافی از یکدیگر دارای فاصله ایمن هستند. این امر به ویژه در مورد سالن های تناسب اندام صدق می کند.

در مورد ورزش در فضاهای باز چه قوانینی اعمال می شود؟

در فضای باز فعالیت ورزشی - همچنین با تماس - برای 10 نفر از مجموع سه خانوار مجاز است، فرزندان این افراد تا 14 سال شامل این قاعده نمی شوند. زوج هایی که با هم زندگی نمی کنند یک خانوار محسوب می شوند.

از طرف دیگر، گروه های مختلف در هر سنی حداکثر 30 نفر به اضافه افراد مراقبت کننده - حتی با تماس - مجاز به انجام ورزش هستند، در این حال، افراد واکسینه شده و یا بهبود یافته شامل این محاسبه نمی شوند. اگر فعالیت ورزشی به صورت گروهی با تماس (همچنین ورزش تیمی) انجام شود، برای بزرگسالان و - بدون در نظر گرفتن سن - برای مربیان و سرپرستان تست اجباری وجود دارد.

علاوه بر این، در صورت انجام ورزش غیر تماسی و حفظ فاصله 2 متری بین افراد شرکت کننده و یا رعایت مساحت 10 متر مربع برای هر فرد شرکت کننده، فعالیت های ورزشی در گروه ها صرف نظر از اندازه آن مجاز است. در اینجا هیچ الزامی برای تست وجود ندارد، زیرا فاصله را می توان (و باید) رعایت کرد.

برای استفاده از امکانات ورزشی باید یک طرح بهداشتی جامع تنظیم شود.

میزان ابتلای بیش از 50 مورد

محدودیت های تماس:

در اصل، هر خانوار می تواند حداکثر با دو نفر از خانواری دیگر ملاقات کند. کودکان تا 14 سال (0 تا 14 سال) مشمول این قاعده نمی شوند.

علاوه بر این، کودکان تا سن 14 همچنین می توانند در یک گروه حداکثر 10 کودک و نوجوان (تا 14 سال)، همراه با بزرگسالان از یک خانوار، دیدار کنند. به این ترتیب، سرانجام می توان تولد کودکان را در مقیاس بزرگتری جشن گرفت.

این مقررات در مورد اماکن عمومی، و همچنین محل سکونت یا ملک شخصی نیز مصداق دارد.

مهم: از 9 مه 2021، قانون فدرال دیگر افرادی را که 14 روز قبل واکسینه شده و تمام کسانی را که کاملاً بهبود یافته اند از جمله محدودیت های تماس محاسبه نمی کند (در مورد ورزش نیز صدق می کند). آنان دیگر مشمول منع رفت و آمد کنونی شبانه نیز نیستند.

مقررات در مورد جشن ها و مهمانی ها در میزان ابتدای بالاتر از 50 مورد

- جشن های خصوصی در املاک شخصی یا مکان هایی که برای این منظور اجاره شده اند، فقط در چارچوب مقررات تماس می توانند برگزار شوند، یعنی یک خانوار به علاوه دو نفر از یک خانوار دیگر به علاوه افراد واکسینه و بهبود یافته و کودکان (0 تا 14 سال).
- برگزاری جشن در یک رستوران یا مکان دیگر با پذیرایی مجاز نیست

ورزش در ضمن شیوع بالاتر از 50 مورد

در مورد ورزش های تفریحی و غیر حرفه ای چه قوانینی اعمال می شود؟
تمرینات ورزشی تفریحی و غیر حرفه ای محدود شده و با رعایت اجباری برخی از الزامات امکان پذیر است و به موجب آن باید بین ورزش در اتاق های بسته و ورزش در هوای آزاد تفاوت قائل شد.

در مورد ورزش در فضاهای بسته چه قوانینی اعمال می شود؟
فعالیت های ورزشی در فضاهای بسته با افراد خانوار خود و حداکثر دو نفر از یک خانوار دیگر مجاز است. فرزندان این افراد تا 14 سال شامل این قاعده نمی شوند. زوج هایی که با هم زندگی نمی کنند یک خانوار محسوب می شوند. همراهان یا مراقیبی که لازم است افراد دارای معلولیت قابل توجه یا نیاز به مراقبت را قادر به مشارکت در زندگی در جامعه کنند، نیز شامل نمی شوند. فعالیت ورزشی در این گروه از افراد می تواند هم با تماس و هم بدون تماس انجام شود.

این امر بدان معناست که فقط ورزش های انفرادی در چارچوب محدودیت های تماس مجاز هستند، اما نه پیشنهادات گروهی و یا حتی ورزش های تماسی. ورزش های کلاسیک تیمی تنها در صورتی امکان پذیر است که به صورت جداگانه در چارچوب محدودیت های تماس (و فواصل مربوطه) انجام یابند.

برای بزرگسالان و- بدون در نظر گرفتن سن- برای مربیان و سرپرستان تست اجباری وجود دارد.

برای استفاده از امکانات ورزشی باید یک طرح بهداشتی جامع تنظیم شود. به طور خاص، باید تدابیری اتخاذ شود تا اطمینان حاصل شود که افراد گروه های نامبرده به اندازه کافی از یکدیگر دارای فاصله ایمن هستند. این امر به ویژه در مورد سالن های تناسب اندام صدق می کند.

در مورد ورزش در فضاهای باز چه قوانینی اعمال می شود؟
فعالیت های ورزشی در فضای باز نیز با افراد خانوار خود و حداکثر دو نفر از یک خانوار دیگر مجاز است. فرزندان این افراد تا 14 سال شامل این قاعده نمی شوند. زوج هایی که با هم زندگی نمی کنند یک خانوار محسوب می شوند. همراهان یا مراقیبی که لازم است افراد دارای معلولیت قابل توجه یا نیاز به مراقبت را قادر به مشارکت در زندگی در جامعه کنند، نیز شامل نمی شوند. فعالیت ورزشی در این گروه از افراد می تواند هم با تماس و هم بدون تماس انجام شود. با گروه های دیگر باید یک فاصله ایمن رعایت شود.

علاوه بر این، یک ترکیب گروهی تغییر ناپذیر متشکل از 30 کودک و نوجوان تا سن 18 سال به علاوه سرپرستان و مراقبان، به ورزش در فضای باز مجاز هستند. فعالیت ورزشی در این گروه از افراد می تواند هم با تماس و هم بدون تماس انجام شود. ورزش تیمی نیز مجاز است. هیچ تست اجباری برای کودکان و نوجوانان تا 17 سال وجود ندارد. این تست اما برای مراقبان و جوانان در سن قانونی حتمی است.

علاوه بر این، در یک گروه می توان ورزش های بدون تماس را در فضای باز نیز انجام داد، مشروط بر اینکه فاصله 2 متر حفظ شود یا مساحت 10 متر مربع برای هر نفر موجود باشد. در رابطه با این ورزش گروهی بدون تماس، تست

اجباری برای بزرگسالان و مربیان/ سرپرستان همراه آن، وجود دارد. این تست در مورد افراد واکسینه شده و کاملاً بهبودیافته صدق نمی‌کند.

ورزش‌های تماسی در فضای باز باید فقط با افراد خانوار مربوط و حداکثر دو نفر از یک خانوار دیگر و همچنین با فرزندان‌شان تا 14 سال، انجام می‌شود. انجام تست برای سرپرستان و مراقبان نیز الزامی است.