



Medical

العودة الآمنة لرياضة الرجبي - في ظل جائحة كوفيد-19

27 أبريل 2020

إينا فالفي، براف ماثما، ماري هورجان، مارتن هافتري



مقدمة

طُور هذا المصدر من قِبَل الإتحاد العالمي للرجبي لمساعدة جميع المشاركين في رياضة الرجبي أثناء جائحة كوفيد-19 وكذلك لتوجيه العودة الآمنة لممارسة أنشطة رياضة الرجبي. يُوفر الجزء الأول معلومات لجميع المشاركين في اللعبة، بما في ذلك اللاعبين والمدربين وطاقم الدعم وطاقم الإداريين. ويُوفر الجزء الثاني إطاراً يُمكن على أساسه أن تُعد الاتحادات السياسات والمبادئ التوجيهية للعودة إلى النشاط المناسبة لظروفها الخاصة والمحلية. ويُعد هذا المصدر كوثيقة حية والتي سيتم تحديثها بانتظام، وحيث يستمر هذا الوضع سريع التطور في التغيير، لذلك يجب الرجوع إلى الوثيقة كثيراً للبقاء على اطلاع بالتغيرات والتطورات.

من يجب عليه قراءة هذه الوثيقة؟

هذه الوثيقة موجهة للمشاركين في رياضة الرجبي؛ اللاعبين والمدربين وطاقم الدعم، حيث أننا جميعاً جزءٌ من المجتمع ومعظم التدابير اللازمة لمكافحة كوفيد-19 تبدأ في المجتمع والمنزل، حيث إن العدوى الفيروسية لا تُفرق بين الأشخاص أو المواقع. وقد تنعكس نتائج التقيد الصارم بالتدابير في العمل وفي مرافق الفريق في المنزل أو في المواقف الاجتماعية. سوف نُلقي نظرة على بعض التفاصيل التي نحتاج جميعاً إلى الاهتمام بها في حياتنا اليومية.

يجب أن تستخدم الاتحادات هذا الإطار لوضع سياسات للعودة إلى النشاط في نطاق صلاحية كل اتحاد. وعند القيام بذلك، تكون الاتحادات في حاجة إلى التأكد من الامتثال مع القوانين المحلية (بما في ذلك الصحة والسلامة والتوظيف والتشريعات الخاصة بكوفيد-19) وأي سياسات تنفذها الحكومة أو السلطات المحلية، كما يجب أن تراقب الاتحادات التغييرات التي تطرأ على هذه التشريعات والسياسات وتُعدل سياساتها على النحو المطلوب لضمان أن يُطبق مجتمع رياضة الرجبي في ولاية كل اتحاد أفضل الممارسات والامتثال للمتطلبات المحلية.

ماذا يوجد في هذه الوثيقة؟

• معلومات للجميع في مجتمع رياضة الرجبي ما كوفيد-19؟

• الإدارة والمعالجة في المجتمع

- التعريفات
- الأعراض
- ماذا يحدث إذا حدث اتصال بينك وبين شخص مُصاب؟
- ما الذي يُمكنك القيام به لتبقى سالماً؟
- التدابير الحكومية لإدارة كوفيد-19
- دور إجراء الاختبارات
- دور الأقفنة
- مخاطر الجائحة في رياضة الرجبي
- مخاطر شخصية
- العودة التدريجية لرياضة الرجبي
- المبادئ الإرشادية والدعم

1. معلومات للاعبين والمدربين

- 10 قواعد للمشاركة في الإدارة الآمنة لكوفيد-19
- العودة الآمنة لاستخدام المرافق والتدريبات
 - قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (PST)
 - عودة تدريجية
 - التدريبات الفردية وتدريبات المجموعات الصغيرة
 - تدريبات الفريق بالكامل
 - العودة إلى الألعاب التنافسية
 - السفر للعب المباريات

2. معلومات لطاقم الإدارة: كيفية إدارة العودة إلى الأنشطة

- كيفية الاستعداد مقدماً للعودة إلى الأنشطة
 - تعيين المدراء وقائدي العمليات في ظل كوفيد-19
 - الوثائق والسياسات
 - التأمين
 - حماية البيانات
 - إدارة المرافق ونظافتها



Medical

العودة الآمنة لرياضة الرجبي - في ظل جائحة كوفيد-19



- كيفية الإعداد للعودة إلى الأنشطة والتدريب
 - قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (PST)
 - عودة تدريجية
 - التدريبات الفردية وتدريبات المجموعات الصغيرة
 - تدريبات الفريق الكامل
 - خطة الوقاية المستمرة
- كيفية الإعداد للعودة إلى المباريات التنافسية
- كيفية الإعداد للسفر إلى المباريات التنافسية
- إعداد الملعب ليوم المباراة

3. الملحقات

1. فترة تدريب إعادة التكييف البدني
2. مثال للإقرار الذاتي عبر الإنترنت
3. الحد الأدنى للأشخاص المطلوبين لإقامة مباراة

4. تتوفر المزيد من الموارد عبر الإنترنت:

- وحدة الإتحاد العالمي للرجبي للاعبين والمدربين وطاقم الدعم
- وحدة الإتحاد العالمي للرجبي للإداريين
- المبادئ الإرشادية حول كوفيد-19 من منظمة الصحة العالمية
 - [نصائح عامة](#)
 - [النظافة](#)
 - [النصائح بشأن مهمات الحماية الشخصية](#)
 - [استخدام القناع](#)
 - [مقطع فيديو توضيحي حول غسل اليدين](#)
 - [الحجر الصحي](#)
 - [تقييم مخاطر التجمعات](#)
 - [أداة تقييم مخاطر التجمعات من منظمة الصحة العالمية](#)
- [نصيحة مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها \(CDC\) بشأن إعداد الأفضة](#)

كوفيد-19

يُعد مرض كورونا فيروس 2019 (كوفيد-19) جائحة عالمية مستمرة والتي نجمت عن فيروس كورونا 2 المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة النوع (سارس-كوف-2). ويعتبر هذا الفيروس شديد العدوى ولا يتوفر في الوقت الحاضر علاج فعال له. يعاني معظم المصابين بالفيروس (80٪) من أعراض خفيفة، وبعضهم لا يعانون من أي أعراض على الإطلاق. وحيث إن هذا الفيروس فيروس جديد، فهناك الكثير مما لا نعرفه عنه. ومع ذلك، مثل العدوى الفيروسية الأخرى، فنحن نعلم أن العديد من الأشخاص المُصابين يكونون ناقلين للعدوى لمدة تصل إلى يومين قبل ظهور الأعراض، وهذا يعني أنه من السهل نشر هذا المرض قبل أن تُدرك أنك مُصاب به.

في حين يمكن معالجة غالبية الذين يصابون بالأعراض في المنزل، فإن 15-20% ممن يصابون بالفيروس تسوء حالتهم وقد يحتاجون إلى دخول المستشفى، بينما تحتاج مجموعة صغيرة (5%) إلى الرعاية الحثيثة، حيث يحتاج بعض أفراد هذه المجموعة إلى المساعدة في عملية التنفس من خلال أجهزة التنفس. ومن المرجح أن يكون هؤلاء المرضى من الذكور بعمر أكبر من (< 60 عام) ويعانون من أمراض أخرى، مثل: أمراض القلب والأوعية الدموية، ارتفاع ضغط الدم، أمراض الرئة المزمنة أو مرض السكري.

نسبة الوفيات المُصاحبة لعدوى كوفيد-19 غير معروف بشكل دقيق، إلا أنه قد يكون مرتفعاً بنسبة 1-2% بشكل عام ويكون هذا المعدل أعلى في المجموعات الضعيفة. ومن المرجح أن يظل كوفيد-19 فيروساً مميتاً حتى يتوفر لقاح فعال، ولكن من غير المحتمل ألا يكون اللقاح متاحاً لعدة أشهر أو سنوات.

وبناءً على المعرفة الحالية، يبدو أن الأشخاص الأصغر سناً أقل عرضة للإصابة بأعراض حادة. ومع ذلك، يمكن لأي شخص أن ينشر المرض ويؤدي إلى إصابة من يحب أو أصدقاءه أو زملاءه في الفريق.

تُشجع الحكومات والسلطات الصحية في جميع أنحاء العالم على التباعد الاجتماعي وإتباع القيود المفروضة على التجمعات العامة وتدابير الحجر الصحي والحد من السفر من وإلى البلدان الأخرى لإبطاء انتشار المرض وتمكين أنظمة الرعاية الصحية من مواجهة الطلبات المتزايدة المحتملة المرتبطة بمعالجة المرض. ويقع على عاتق مجتمع الرجبي مسؤولية دعم هذه الجهود.

تهدف هذه الوثيقة إلى مساعدة لاعبي الرجبي والمدربين والإداريين على العيش بأمان خلال هذه الأزمة؛ كما تهدف لمساعدتهم عندما يتم تخفيض القيود، للعودة الآمنة للنشاط بطريقة ملتزمة وأمنة.

يرجى ملاحظة أن هذه الوثيقة تعكس المعلومات والأبحاث التي جُمعت عند توزيع هذه الوثيقة وتعميمها. ولا تزال جائحة كوفيد-19 واستجابات مجتمع الصحة العامة والحكومات لها متغيرة، وستتغير البيانات والتوصيات، كما سيتم تحديث هذه الوثيقة لتعكس هذه العملية.

**ملاحظة: للاتحادات والأندية، تتماشى هذه الوثيقة مع المبادئ التوجيهية والتوصيات الصادرة عن منظمة الصحة العالمية، وقد تختلف بعض التدابير الموضحة (مثل المسافة الموصى بها للحفاظ على التباعد الاجتماعي) عن الإرشادات الحكومية المحلية. يرجى التأكد عند وضع سياسات الاتحاد والأندية باستخدام الإطار أو إعادة إنشاء هذه الوثيقة من أن جميع التدابير متوافقة مع قوانين السلطة المحلية والمبادئ التوجيهية والسياسات.*



Medical

كوفيد-19 الإدارة والمعالجة في المجتمع

التعريفات

الشخص المُصاب

الشخص المُصاب هو الشخص الذي تكون نتيجة تحليل تفاعل البوليمراز المتسلسل (PCR) (مخبرياً) الخاصة به إيجابية مما يؤكد الإصابة بـ كوفيد-19.

شخص محتمل الإصابة

الشخص محتمل الإصابة هو الشخص:

- الذي يكون لديه أعراض أو علامات تُشير إلى الإصابة بـ كوفيد-19.
- الذي ينتظر نتائج التحاليل والاختبارات بعد مخالطة شخص مصاب (انظر أدناه)

المخالط

الشخص المخالط هو الشخص الذي:

- يكون على اتصال بـ شخص مُصاب (وتم الاتصال في مساحة متر واحد لمدة أطول من 15 دقيقة)؛
- يُوفر رعاية مباشرة لـ شخص مُصاب بدون استخدام أدوات الحماية الشخصية المناسبة؛
- يبقى في نفس البيئة مع شخص مُصاب عن قُرب (بما في ذلك: مشاركة مكان العمل أو الفصل الدراسي أو المنزل أو التواجد في نفس التجمع) لأي فترة زمنية؛
- يُسافر على مقربة من شخص مُصاب (في مسافة متر واحد تفصله عن الشخص المُصاب) في أي وسيلة مواصلات أو سفر.

ينتشر كوفيد-19 على الأرجح من شخص إلى شخص من خلال:

- التعرض للبرذاذ عندما يتحدث الشخص المُصاب بصوت مرتفع أو يضحك أو يسعل أو يعطس.
- الاتصال المباشر مع شخص مُصاب عندما يكون في مرحلة نقل العدوى (كلاهما قريبان بما يكفي لنقل المرض).
- ملامسة الأشياء أو الأسطح الملوثة برذاذ السعال أو العطس من شخص مُصاب

الحجر الصحي

الحجر الصحي هو التقييد للأنشطة أو الفصل عن الآخرين للأشخاص غير المرضى والذين قد تعرضوا لشخص مُصاب أو مرض. الغرض من الحجر الصحي هو رصد أعراضهم وضمان الكشف المبكر عن الحالات ومنع الانتشار المحتمل للمرض.

العزل

العزل هو فصل الأشخاص المرضى أو المُصابين عن الآخرين لمنع انتشار العدوى أو التلوث.

ما أعراض عدوى الإصابة بـ "كوفيد-19"؟

- إذا كنت تشعر بالمرض أو تعاني من ارتفاع درجة الحرارة، فعليك الاتصال بطبيبك أو مكتب طبيب الرعاية الأولية عن طريق الهاتف واتباع إرشادات الصحة العامة المحلية. تشمل الأعراض الشائعة لـ "كوفيد-19":
 - الحمى
 - السعال
 - التهاب الحلق
 - الإعياء والتعب
 - ضيق التنفس
- على الرغم من أن هذه الأعراض تعتبر شائعة، إلا أنها قد تكون علامات على إصابتك بالعدوى، ومن الضروري ألا تصيب زملاءك في الفريق أو زملاءك في العمل أو عامة الناس.

ماذا يحدث إذا حصل اتصال بينك وبين شخص مُصاب؟

- تُوصي منظمة الصحة العالمية حالياً بالحجر الصحي للأشخاص المخالطين للشخص المُصاب لمدة 14 يوماً من آخر مرة تعرضوا فيها للاتصال مع الشخص المُصاب. (1)
- إذا كنت قلقاً من أن أياً من هذه التدابير قد يتعلق بك، فعليك الاتصال بطبيبك أو مكتب طبيب الرعاية الأولية عن طريق الهاتف واتباع إرشادات الصحة العامة المحلية.
- إذا كنت مخالطاً لأحد الأشخاص المُصابين، فيجب أن تُعزل في المنزل، وقد تُجري اختباراً لاستبعاد العدوى.
- ومن الجدير بالذكر أنه قد تختلف إرشادات الاختبار والحجر الصحي بين البلدان ويجب عليك التأكد من اتباع إرشادات طبيب الفريق أو طبيب الرعاية الأولية أو مدير كوفيد-19.

ما الذي يُمكنك القيام به لتبقى سالمًا؟

- اغسل يديك كثيرًا (2)
 - نظف يديك بانتظام وجيداً عن طريق فرك اليدين بالكحول أو اغسلهما بالماء والصابون (لمدة 20 ثانية)، حيث إن غسل اليدين بالماء والصابون أو عن طريق فرك اليدين بالكحول يقتل الفيروسات التي قد تكون على يديك. [هذا رابط](#) لتقديم النصيحة بشأن غسل اليدين الآمن.
- الحفاظ على التباعد الاجتماعي
 - حافظ على مسافة متر واحد (3 أقدام) على الأقل بينك وبين الآخرين، وخاصةً أي شخص يسعل أو يعطس (ملاحظة: المسافة الدقيقة المحددة للفصل الاجتماعي تختلف بين البلدان). فعندما يسعل أو يعطس أحد الأشخاص، يخرج من أنفه أو فمه رذاذ سائل صغير والذي قد يحمل الفيروس. فإذا كنت قريباً جداً من الشخص، فمن الممكن أن تتنفس هذا الرذاذ والذي قد يحمل فيروس كوفيد-19 إذا كان الشخص الذي يسعل يعاني من المرض.
- تجنب ملامسة العين والأنف والفم
 - تلمس اليدين العديد من الأسطح، ويسمح هذا التلامس بنشر الفيروس بين الأسطح واليد. وبمجرد أن تصبح اليد ملوثة، فمن الممكن أن تنتقل الفيروس إلى أنفك أو عينيك أو فمك. ومن هنا، يُمكن أن يدخل الفيروس إلى جسدك ويُمكن أن يجعلك مريضاً.
- ممارسة النظافة الشخصية
 - احرص أن تتبع أنت ومن حولك تدابير النظافة الشخصية الجيدة. وهذا يعني تغطية فمك وأنفك بالجزء الداخلي للمرفق أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، ثم تخلص من المنديل الورقي فوراً وغسل اليدين. وابتعاد النظافة الشخصية الجيدة، فإنك تحمي الأشخاص من حولك من جميع الفيروسات مثل البرد والأنفلونزا وكوفيد-19.
- إذا كنت مُصاباً بالحمى أو السعال أو تعاني من صعوبة في التنفس، فعليك طلب الرعاية الطبية مبكراً
 - ابق بالمنزل إذا كنت تشعر بالمرض. إذا كنت مُصاباً بالحمى أو السعال أو تعاني من صعوبة في التنفس، فعليك طلب العناية الطبية واتصل بشكل مبكر. اتبع التوجيهات والإرشادات الخاصة بالسلطة الصحية المحلية لديك. وسوف تحصل السلطات الوطنية والمحلية على أحدث المعلومات حول الوضع في منطقتك، حيث إن الاتصال المبكر سوف يسمح لمقدم الرعاية الصحية الخاص بك بتوجيهك بسرعة إلى المرفق الصحي المناسب. وهذا سوف يحميك أيضاً، ويساعد على منع انتشار الفيروسات وأنواع العدوى الأخرى.

التدابير الحكومية لإدارة تفشي كوفيد-19

- هناك ثلاثة أنواع رئيسية من التدابير المستخدمة للحد من انتقال الفيروس (انظر الجدول 1). للمساعدة في إيضاح الأمر، ستم الإشارة إلى تدابير قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر على أنها "تدابير PST".

مثال	تدابير قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (تدابير PST)
الحد من التجمعات العامة في مختلف أحجام المجموعات؛ <500>، <250>، <50>، <20>، <5>، <2>	قيود التجمعات العامة
توجيهات التباعد الاجتماعي (الفصل لمسافة تتراوح من متر الي مترين) والعزل الذاتي لجميع الأشخاص المخالطين وإغلاق المدارس والمحلات التجارية ومحلات الخدمات غير الأساسية وحظر الحركة غير الضرورية وإيقاف الإنتاج غير الضروري وإغلاق الأماكن العامة والحدائق العامة وتنظيم ممارسة الرياضة والأنشطة الخارجية	التباعد الاجتماعي
إغلاق الحدود والقيود المفروضة على السفر الداخلي والحجر الذاتي الإلزامي بعد دخول البلد	قيود السفر



- تهدف تدابير قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر إلى الحد من انتشار الفيروس. وقد طُبِّقت هذه التدابير بشكل مختلف في جميع أنحاء العالم.
- سوف يساعد تطبيق تدابير التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر على إعادة أنشطة رياضة الرجبي المختلفة مما يسهل العودة الآمنة للعب، مع موازنة خطر الانتشار المتزايد لفيروس كوفيد-19.

دور الفحص والاختبار

- الفحص السريري اليومي - سوف يُحدد إكمال استبيان الأعراض واختبار درجة الحرارة 60% من الحالات التي تُظهر الأعراض.
 - يجب أن يكون لناديك بروتوكول للإبلاغ عن الأعراض، ويفضل إكماله قبل مغادرة المنزل. مرفق وثيقة (الملحق 1) والتي ستكون أكثر فعالية إذا تم تسليمها عبر بوابة إلكترونية عبر الإنترنت مثل "مستندات Google" أو ما شابه.
 - فحص درجة الحرارة عند دخول المنشأة، يجب أن يكون اختبار درجة الحرارة خالياً من الاتصال والتلامس (لتجنب انتشار المرض) وأن تكون الأجهزة المتاحة ذات جودة متغيرة.
 - يجب على اللاعبين أو الموظفين من غير اللاعبين الذين يعانون من ارتفاع درجة الحرارة أو أية أعراض ألا يحضروا التدريب، كما يجب ألا يحضروا إلى المنشأة. ويجب عليهم الاتصال بطبيب الفريق أو طبيب الرعاية الأولية لتحديد أفضل الإجراءات التي يجب إتخاذها.
- إجراء تحليل تفاعل البوليمراز المتسلسل (PCR) (التحليل المستخدم لتأكيد وجود فيروس كوفيد-19) - إذا كان يشتبه في إصابة الشخص بعدوى حادة من فيروس كوفيد-19، فقد يتم إجراء تحليل له عن طريق أخذ مسحة من أنفه وحلقه. وتُستخدم هذه العينة للتعرف على مزيد من المعلومات حول الفيروس وتأكيد ما إذا كان الشخص مُصاباً أم لا. ويجب ملاحظة أن:
 - هذا التحليل ليس مثالياً حيث توجد حالات لم تُكتشف (سلبية خاطئة)
 - يُقصد بالتحليل الإيجابي أن الشخص يجب أن يُعزل بالمنزل.
 - يجب فحص 'الأشخاص المخالطين' للأشخاص المصابين (كما هو مُعرف أعلاه)، من يومين قبل ظهور أعراض الشخص المُصاب. اختبار الأجسام المضادة - يُجرى هذا الاختبار بوخز دبوس. وهذا الاختبار قيد التطوير ويهدف إلى قياس وجود الأجسام المضادة (البروتينات التي يصنعها الجسم لمحاربة الفيروس) في دم الأشخاص الذين تعرضوا للفيروس. ويُفترض أن وجود جسم مضاد سيشير إلى أنك قد أصبت بالعدوى في الماضي، لكن البحث العلمي لا يزال مستمراً لتحديد ما إذا كان وجود الجسم المضاد يضمن وجود مناعة أم لا، وإذا كان الأمر كذلك، فإلى متى تستمر هذه المناعة. تخضع هذه الاختبارات حالياً للتحقق العلمي.

قد تحدد هذه الاختبارات الأفراد الذين:

- قد تعرضوا للفيروس أو الذين قد يكونون محصنين، ومع ذلك يجب تحديد هذا الأمر بواسطة البحث العلمي
- لم يتعرضوا للفيروس بعد والذين يعانون من خطر أعلى للتعرض للإصابة
- تخضع جميع هذه الاختبارات للتحقق العلمي، وسيختلف توافرها المحلي ودورها في خطة كوفيد-19 للهيئة الصحية المحلية. وسوف يبيّن توجيه ناديك بواسطة السياسة المحلية. كما لا تزال موثوقية هذه الاختبارات قيد التحقيق.
- مستقبلاً، من المرجح أن يكون الاختبار المنتظم (ربما كل من تحليل تفاعل البوليمراز المتسلسل (PCR) واختبار الأجسام المضادة) أحد مكونات التدريب الجماعي واللعبة والسفر. إن الأدلة التي تدعم إجراء التحليلات والاختبارات تنمو بسرعة وسيتم تحديثها في هذا المستند كما يحدث.

دور الأقنعة

- تختلف الإرشادات التوجيهية لاستخدام القناع اختلافاً كبيراً بين البلدان. (3) لم تتجه التوصيات المبكرة نحو الإرشاد باستخدام الأقنعة؛ ومع ذلك، توجهت العديد من البلدان نحو دعم استخدام الأقنعة، خاصةً مع زيادة توافرها، بالإضافة ينصح بشكل متزايد باستخدام الأقنعة المصنوعة يدوياً (القماش). (4,5)
- قد تمنع أو تقلص الأقنعة الجراحية أو أقنعة N95 انتشار المرض، وبسبب نقص توفر هذه الأقنعة ذات الجودة العالية، ويجب الاحتفاظ بها للعاملين في مجال الرعاية الصحية.
- تُساعد الأقنعة القماشية المصنوعة يدوياً على منع انتشار الرذاذ أثناء التحدث بصوت مرتفع والضحك والسعال والعطس، كما أن هذه الأقنعة تمنع المستخدمين من لمس وجوههم مما يمنع نشر الفيروس عبر ملامسة الأسطح.
 - يُقصد من القناع القماشي حماية الأشخاص الآخرين إذا كنت مُصاباً.
 - يجب أن تستمر في اتباع التوصية بالتباعد الاجتماعي، حيث إن القناع القماشي لا يُعد بديلاً عن التباعد الاجتماعي.
- اقترحت الدراسات الحديثة أن العديد من الإصابات تحدث عندما لا يكون لدى الشخص الذي ينشر الفيروس أي أعراض. وتوجد أدلة علمية متزايدة على أن استخدام الأقنعة بشكل روتيني عندما تكون في الخارج هو خطوة مفيدة وفعالة من حيث التكلفة والتي تُظهر أنك أنت وناديك تبدلون كل ما في وسعكم لمنع انتشار المرض.

مخاطر رياضة الرجبي

- تعتمد رياضة الرجبي على الاحتكاك البدني ، حيث يتطلب التدريب الكامل ولعب المباريات اتصالاً جسدياً. وهذا النوع من الاتصال الجسدي سوف يجعل من جميع اللاعبين ممن يتدربون أو يلعبون من الأشخاص المخالطين. لذا، إذا أصيب زميل في الفريق أو لاعب في الفريق الخصم في مباراة حديثة بالعدوى، فمن المحتمل أن يكون جميع زملائه من المخالطين ويحتاجون للعزل وإجراء الاختبارات والتحليل لهم.
- في وقت مبكر من العودة إلى التدريب، ستساعد المجموعات الأصغر على موازنة وتقليل هذا الخطر.
- عندما تُخفف تدابير قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (تدابير PST) بشكل كافٍ للسماح بتدريب الفريق بالكامل، فسوف يتم إدارة المخاطر من خلال تقييد دخول غير اللاعبين إلى مرافق التدريب. وسوف يُسمح فقط للفريق الأساسي وأعضاء طاقم التدريب بحضور التدريب.

المخاطر الشخصية

- يكون التدريب المنتظم مفيداً لنظامك المناعي. يُمكن أن تؤدي التمارين الرياضية الطويلة والمكثفة إلى تثبيط جهاز المناعة، خاصةً عندما لا يكون الفرد معتاداً على مثل هذا النشاط عالي المستوى. ولذا، توجد احتمالية متزايدة للإصابة بـ "كوفيد-19" لدى الرياضيين. وتعتبر هذه الاحتمالية صغيرة، وخصوصاً إذا تم تطبيق نهج علمي بحيث لا يتجاوز اللاعبون حمل التدريب العادي، وبذلك لا يكون اللاعبون في خطر أعلى من غير الممارسين للرياضة.
- يبدو أن أولئك الذين يعانون من أمراض مستبطنة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الجهاز التنفسي والسكري وبعض أشكال السرطان يتأثرون بشكل أكبر بفيروس كوفيد-19، وكذلك المرضى من كبار السن (<60 عام) وأولئك ممن يعانون من السمعة المفرطة (مؤشر كتلة الجسم >40+).
 - لا يُعد الرياضيون ممن لا يعانون من حالات مستبطنة جزءاً من المجموعة الضعيفة.
 - يجب أن يعزل اللاعبون ممن أصيبوا بفيروس كوفيد-19 أنفسهم لمدة 7 أيام، كما يجب ألا يشاركوا في التدريب لمدة 14 يوم أو حتى تستقر الأعراض لديهم.(1)
 - تُظهر المعلومات الواردة من الصين وإيطاليا أن ما يصل إلى 20% من أولئك الذين دخلوا المستشفى يعانون من إصابة قلبية - يُعتقد على الأرجح أنها التهاب عضلة القلب. وقد تكون هناك حاجة إلى مراجعة متخصصة لأمراض القلب بعد دخول المستشفى لفترة طويلة.(6-8)
 - إذا كانت لديك مخاوف بشأن ممارسة الرياضة بعد الإصابة بفيروس كوفيد-19، فيجب عليك مناقشة ذلك مع طبيب الفريق أو طبيب الرعاية الأولية.

العودة التدريجية لرياضة الرجبي

- تعتمد العودة إلى ممارسة لعبة الرجبي على قيام حكومتك بخفض جميع تدابير قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (تدابير PST).
- سيكون تخفيف تدابير قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (تدابير PST) تدريجياً، ويعتمد على العوامل المحلية مثل قدرة الرعاية الصحية وشدة ذروة العدوى ومستويات المناعة.
- من الممكن أن يؤدي تقليل تدابير قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (تدابير PST) إلى حدوث طفرات في حالات الإصابة، مما يتطلب معاودة تشديد تدابير قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (تدابير PST).
- لمساعدة كل اتحاد على إدارة عودته إلى ممارسة لعبة الرجبي، فقد جمع الإتحاد العالمي للرجبي بيانات تدابير قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (تدابير PST) من 78 اتحاد من الاتحادات الأعضاء حول العالم. وباستخدام هذه البيانات، يُشجع كل اتحاد قبل إصدار أي تدابير قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (تدابير PST)، مناقشتها وتوضيح الصلة بينها وبين مستويات التدريب ولعب الرجبي المختلفة مع ممثلي الحكومة. ويكون الهدف هو توجيه الاتحادات والأندية والمنافسات إلى العودة إلى ممارسة لعبة الرجبي التنافسية ضمن المبادئ التوجيهية الحكومية.
- في الأقسام أدناه، سنحدد هيكلاً للعودة التدريجية إلى تدريب لعبة الرجبي وممارستها، ولكن المبادئ الأساسية للنظافة والتباعد الاجتماعي ستظل مهمة للغاية.
- سينفذ الاتحاد والنادي اللذان تتبعهم سياسات محددة بناءً على الإطار الوارد في الأقسام أدناه. ولمزيد من التفاصيل، يرجى متابعة قراءة بقية الوثيقة التي تركز على التدابير التي يجب على الاتحادات والأندية وضعها في مكانها للسماح بالعودة إلى التدريب واللعب بطريقة تقلل من المخاطر. تحتوي بقية هذه الوثيقة على قسم مصمم للاعبين والمدربين والموظفين؛ وقسم مصمم للإداريين.

المبادئ الإرشادية والدعم

تتوفر المزيد من الوحدات للموظفين الإداريين، والتي تجدها متوفرة فيما يلي:



Medical

العودة الآمنة لرياضة الرجبي - في ظل جائحة كوفيد-19



- وحدة الإتحاد العالمي للرجبي للاعبين والمدربين وطاقم الدعم
- وحدة الإتحاد العالمي للرجبي للإداريين
- المبادئ الإرشادية حول كوفيد-19 من منظمة الصحة العالمية
 - [نصيحة عامة](#)
 - [النظافة](#)
 - [نصيحة بشأن أدوات الحماية الشخصية](#)
 - [استخدام القناع](#)
 - [شرح مقطع فيديو حول غسل اليدين](#)
 - [الحجر الصحي](#)
 - [تقييم مخاطر التجمعات](#)
 - [أداة تقييم مخاطر التجمعات من منظمة الصحة العالمية](#)
- [نصيحة مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها \(CDC\) بشأن إعداد القناع](#)

معلومات للاعبين والمدربين والموظفين

قواعد للمشاركة

ستكون بيئة الفريق مختلفة تماماً إلا أن يتم تطوير لقاح لفيروس كوفيد-19، حيث يتحمل كل شخص يشارك في فريق أو لعبة الرجبي مسؤولية منع انتشار فيروس كوفيد-19.

إن النظافة الشخصية والعزل الذاتي عند الإحساس بالأعراض الموضحة أعلاه والبعد الاجتماعي وأعداد التجمعات وتقييد السفر هي أكثر الوسائل فعالية لمنع الانتشار. وفي بيئة الفريق، يجب أن تكون أكثر حذراً لتجنب التعرض للفيروس وانتشاره. وفيما يلي تجد مسؤولياتك التي ستظل ذات صلة حتى يتم تطوير لقاح.

قواعد المشاركة العشرة الخاصة بك للإدارة الآمنة لفيروس كوفيد-19 هي:

- 1. التثقيف والتعليم** - تعرف على الإجراءات التي يطبقها ناديك.
 - تم دعم هذه الوثيقة بوحدة متوفرة عبر الإنترنت والتي سيطلب منك ناديك إكمالها.
 - ستحتاج إلى اتباع هذه الإرشادات من أجل سلامتك وسلامة زملائك.
 - بمجرد إكمال الوحدة، يمكنك تنزيل وثيقة تؤكد أنك أكملتها، لتقديمها لناديك.
- 2. الفحص اليومي** - حتى إشعار آخر، سوف يتطلب منك أن:
 - تُكمل استبيان أعراض فيروس كوفيد-19 قبل مغادرة المنزل (الملحق 1). وهذا سيطلب منك تحديد ما إذا كنت تعاني من ارتفاع في درجة الحرارة أو حمى أثناء الليل أو إذا كنت تعاني من السعال أو ضيق التنفس أو التهاب الحلق أو ما إذا كنت تشعر بتوعك. إذا شعرت بأي من ذلك، فيجب أن تبقى في المنزل، واتصل بطبيب الفريق أو طبيب الرعاية الأولية.
 - افحص درجة حرارتك قبل دخول المنشأة. إذا كانت درجة حرارتك أعلى من 37.5 درجة مئوية، فستُرسل إلى المنزل ويُشار عليك بالاتصال بطبيب الفريق أو طبيب الرعاية الأولية.
- 3. الالتزام بقواعد النظافة**
 - يمكن أن يقلل غسل اليدين بشكل متكرر والتطهير المنتظم للمناطق والأسطح المستخدمة بكثرة واستخدام القفازات من خطر الإصابة بالعدوى. في بعض المواقف، كما هو الحال في صالة الألعاب الرياضية أو أثناء الاجتماعات، يجب مراعاة استخدام أقنعة الوجه.
 - وفي المنزل، يجب عليك أيضاً إما تعقيم أو غسل يديك لمدة 20 ثانية بالصابون (أو استخدام معقم اليدين) كلما ذهبت وحضرت إلى منزلك
 - تجنب لمس الأسطح التي تتعرض للتلامس كثيراً من قبل الآخرين مثل مقابض الأبواب ولوحات مفاتيح أجهزة الكمبيوتر العامة وما إلى ذلك
 - استخدم معقمات اليد التي يجب أن تكون متاحة عند الدخول وفي جميع الغرف في ناديك
 - تجنب البصق
 - استخدم مرفقك أو منتهني أو منديل ورقي (تخلص دائماً من المناديل الورقية المستعملة) عند السعال أو العطس
 - لا تشارك زجاجات المياه أو تستخدم زجاجات المياه الخاصة بالفريق
 - لا تستخدم المكملات الغذائية الجماعية
- 4. ملاحظة قواعد التباعد الاجتماعي** - في المكتب، صالة الألعاب الرياضية، الغرفة الطبية / ملعب التدريب (عند التدريب دون أي إحتكاك جسدي)
 - يساعد وجود مسافة 1 متر على الأقل بين الأشخاص الموجودين على تقليل احتمال انتقال الفيروس بشكل كبير. نظراً للحركة التي تنطوي عليها الرياضة، يجب الحفاظ على المسافة على أكبر مسافة ممكنة.
 - يجب ترتيب مرافق المكاتب والصالة الرياضية والغرف الطبية لتسهيل الفصل بين الأشخاص بمسافة 1 متر على الأقل. تساعد التهوية على تبديد رذاذ الجهاز التنفسي. وحيثما أمكن، يجب تهوية أي منطقة مشتركة بشكل جيد.
- 5. تقليل التلامس الجسدي إلى الحد الأدنى**
 - يجب تجنب المصافحة وضرب الأكف ببعض والمعانقة والتهاتف أو الحداد في مجموعات تماماً. وحتى يتم تقليل تدابير قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (تدابير PST)، يجب تجنب الاتصال الجسدي (بما في ذلك الألعاب التنافسية)، لذلك في البداية يمكن إجراء تدريب فردي فقط.
- 6. غير ملابسك واستحم في المنزل**



Medical

العودة الآمنة لرياضة الرجبي - في ظل جائحة كوفيد-19



WORLD RUGBY

يجب تعليق استخدام غرف تغيير الملابس وغرف الاستحمام في الصالات الرياضية والنوادي الرياضية حتى إشعار آخر من ناديك.

7. تعليق مؤقت للاستخدام المشترك للسيارات

- يجب تجنب الاستخدام المشترك للسيارات للتوجه إلى التدريب والمنافسات عندما يتم تطبيق التباعد الاجتماعي - ما لم يكن السفر مع زميلك في المنزل. كما أن استخدام الباصات الصغيرة غير مناسب. وسيطبق ناديك سياسات محددة للسفر إلى المباريات عند استئناف لعبة الرجبي التنافسية.

8. الامتناع عن الفعاليات والأحداث مثل الاجتماعات العامة والاحتفالات

- للإمتثال لقواعد المسافات والتباعد الاجتماعي، لا ينبغي عقد أي أحداث أو فعاليات اجتماعية.
- بينما لا يزال التباعد الاجتماعي مفروضاً، يجب أن تعقد اجتماعات الفريق في الهواء الطلق أو في أماكن تسمح بوجود شخص لكل 4 متر مربع
- تتضمن الخيارات الأخرى المتوفرة الاجتماعات الرقمية / أو عبر الإنترنت

9. تقليل حجم مجموعات التدريب

- بينما توجد قيود مطبقة فيما يتعلق بالتباعد الاجتماعي والتجمعات العامة، ستحتاج الفرق إلى التدريب في مجموعات صغيرة تتماشى مع الإجراءات الحكومية المطبقة في ذلك الوقت (على سبيل المثال مجموعات مكونة من أفراد أقل من >5 أفراد وأقل من >10 أفراد). وعندما تتدرب المجموعات الصغيرة، يجب أن تكون الجلسات متتابعة دون تداخل بين المجموعات، حيث إن المجموعات الأصغر تحد من خطر العدوى، وفي حالة حدوث عدوى، يكون عدد الأشخاص الذين يحتاجون إلى الحجر الصحي المحتمل محدوداً.

10. تكون الأنشطة الخارجية أكثر أماناً، حيثما أمكن

- تُسهل ممارسة الرياضة وممارسة التدريبات في الهواء الطلق من الالتزام بقواعد التباعد والمسافات، كما تُقلل من خطر العدوى من خلال تجديد الهواء بشكل دائم.

إذا كانت لديك أي أسئلة بعد قراءة هذه الوثيقة، فاطلب التوضيح. فقد يكون لدى ناديك / أو الاتحاد الذي تتبعه مديراً مخصصاً لفيروس كوفيد-19 أو طبيب مختص مؤهلاً يمكنه تقديم المساعدة. إذا لم يكن أي مما سبق متوفراً، فقد تتمكن سلطة الصحة العامة المحلية لديك من توفير المعلومات التي تحتاجها. ومن المهم أن تفهم جميع المخاطر المرتبطة بالعودة إلى ممارسة رياضة الرجبي. سوف يتبع ناديك العديد من تدابير السلامة في مرافق النادي للمساعدة في هذه العملية.

العودة الآمنة لاستخدام مرافق رياضة الرجبي والتدريب وممارسة اللعبة

لقد تأثرت الحياة الأسرية والتسوق والذهاب إلى المقهى بشكل كبير بتدابير قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (تدابير PST). وبنفس الطريقة، ففي نهاية المطاف فإن كيفية الوصول إلى مرافق النادي والعودة إلى التدريب والعودة للعب ستكون مختلفة تماماً عما اعتدت عليه. ويتضمن هذا القسم نصائح حول كيفية تغيير سلوكياتك عند حضور تدريب النادي (بما في ذلك صالة الألعاب الرياضية) والمناطق الطبية ومناطق إعادة التأهيل ومناطق الاجتماعات (مرافق الفريق) في ظل وجود قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (تدابير PST).

من المحتمل أن يتسبب الفرد المصاب في تلوث أي سطح، إما عن طريق الاتصال المباشر أو عن طريق انتشار الرذاذ، ويمكن تقليل المخاطر من خلال اتخاذ الإجراءات الواردة أدناه، حيث إن هذه التدابير موصى بها لناديك ولنفسك؛

- استخدم معقمات اليدين بانتظام
 - يجب أن تكون معقمات اليدين متاحة في مرافق التدريب ومرافق اللعب عند الدخول / الخروج وفي جميع الغرف.
 - في المنزل، يجب عليك أيضاً إما تعقيم أو غسل يديك لمدة 20 ثانية بالصابون كلما تركت وعدت إلى منزلك
- تجنب لمس الأسطح التي تتعرض للتلامس كثيراً من قبل الآخرين مثل مقابض الأبواب ولوحات مفاتيح أجهزة الكمبيوتر العامة وما إلى ذلك

تجنب استخدام المناطق العامة والمشاركة مثل غرف تغيير الملابس ومناطق الاستحمام ومناطق تناول الطعام المشتركة - حيث إن في كثير من الحالات ستُغلق هذه المرافق. وفي المراحل الأولى من العودة إلى التدريب، عندما تكون تدابير قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (تدابير PST) مطبقة، يُرجى تجنب استخدام المرافق العامة والمشاركة، كلما أمكن ذلك.

تتوافق هذه الوثيقة مع إرشادات منظمة الصحة العالمية والتي توصي بتنظيف المرافق كل يوم بعد الاستخدام، حيث قد لا تكون الأندية مهيأة لتجهيزات النظافة اليومية، مما يعني أن مرافق الأندية ستظل غير متاحة حتى يتم الانتهاء من التنظيف.

سيكون لأفعالك وقع أعلى بكثير من الكلمات وسوف تؤثر على صحتك وصحة عائلتك وزملائك وأصدقائك. وفيما يتعلق بالمدرسين، فإن إغراء إحراز تقدم بما يتجاوز التدابير المسموح بها سيكون مشكلة. وعليه، يجب أن يكون القسم التالي مقروءاً ومفهوماً من قِبَل جميع الذين يخططون ويديرون تدريبات لعبة الرجبي بموجب تدابير قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (تدابير PST).

العودة إلى التدريب

عندما يتدرب اللاعبون بشكل فردي، سيعطي انخفاض تدابير قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (تدابير PST) فرصة لبدء العودة إلى خطة النشاط. ويُوفر الشكلان 1 و 2 أمثلة حول كيفية تأثير خفض تدابير مختلفة في قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (تدابير PST) أولاً على العودة إلى تدريبات الرجبي (الشكل 1) والعودة إلى اللعب (الشكل 2). ووفقاً لما تم تحديده سابقاً، سوف تُصدر كل حكومة تدابير قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (تدابير PST) في أوقات مختلفة وسيكون على اتحادك وناديك مطابقة التخفيف في تدابير قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (تدابير PST) والعودة إلى النشاط، كما ستراقب كل حكومة وهيئة الصحة العامة المحلية عن كثب تأثير إصدار تدابير قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (تدابير PST) على الحالات الجديدة حيث سيعلم ذلك إذا / متى سيتم إعادة وضع تدابير قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (تدابير PST) في المستقبل.

فعلى سبيل المثال، في الشكل 1، يُقترح أنه بمجرد إعادة فتح المدارس والشركات غير الأساسية والسماح بالتجمعات الجماعية المكونة من أقل من 10 أفراد فقد يبدأ تدريب المجموعات الصغيرة. وعلاوةً على ذلك، عندما يُسمح بالتجمعات الجماعية المكونة من أقل من 50 فرداً، فهذا يشير إلى بدء تدريب الفريق بالكامل دون أي إحتكاك جسدي.

يتطلب تدريب الفريق بالكامل مع الإحتكاك الجسدي خفض التدابير الشخصية للتباعد الاجتماعي أو إلى تطبيق إعفاء حكومي معين. وبمجرد السماح بالإحتكاك والاختلاط في التدريب، يصبح جميع المشاركين في التدريب من المخالطين لبعضهم البعض (كما هو موضح في الصفحة رقم 2)، وهذا له آثار على العزل أو الحجر الصحي إذا أصيب أحد أفراد الفريق بفيروس كوفيد-19.

ستكون الاتحادات والنوادي في حاجة إلى إثبات قدرتها على إجراء الفحص الشامل (فحص درجة الحرارة وفحص الأعراض)، وإجراء الاختبارات والتحليل (تحليل تفاعل البوليمراز المتسلسل (PCR) واختبار الأجسام المضادة) وتتبع الاتصال والمخالطة وفقاً لإرشادات الحكومة المحلية خلال هذه العملية.

العودة لتمارين الرجبي

استخدام قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (PST) كإطار للعمل

تدريبات المجموعات الصغيرة

01

إعادة فتح المدارس والأعمال ومنشآت الإنتاج غير الأساسية، والسماح بالتجمعات < من 10 أشخاص، مع توفير قدرة للأندية على إجراء الفحوصات

تدريب الفريق الكامل

02

تخفيف قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (PST)، السماح بالتجمعات < من 50 شخص، فترة النادي على توفير مساحة التهاد الخلفية (2 متر مربع). مع توفير قدرة للأندية على إجراء الفحوصات

التدريب الكامل مع الإحتكاك الجسدي

03

تخفيف قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (PST)، التحول من للتدريبات الخفيفة إلى التدريبات التي تتضمن تقارب إحتكاك جسدي، توفر برنامج متقدم للفحوصات وتتبع الاتصال.

الشكل 1: العودة إلى تدريب الرجبي باستخدام تدابير قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (تدابير PST) كنموذج

يُوفر الشكل 2 دليلاً وتوجيهاً من التدريب حتى استئناف جميع منافسات وبطولات الرجبي، بما في ذلك الألعاب الدولية مع وجود المتفرجين والمشجعين.

علاقة تخفيف قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (PST) مع العودة لنشاطات الرجبي



الشكل 2: مطابقة خفض تدابير قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (تدابير PST) للعودة التدريجية لممارسة اللعبة

استئناف النشاط

ستختلف مدة وكثافة التدريب المتبعة والمطبقة بين الدول، حيث يجب أن تُتخذ هذه القرارات وفقاً للممارسات المحلية ويجب أن يتم الاتفاق عليها بين مدربي اللياقة البدنية والأطباء والمدربين وكذلك اللاعبين وممثلي اللاعبين على مستوى الاتحاد والنادي.

بعد فترة تزيد عن أربعة أسابيع من عدم التدريب في رياضة الرجبي، سيكون هناك خطر إصابة كبير إذا لم تتم مراعاة فترة لرفع اللياقة البدنية قبل المنافسة.

يوصى بأن تحدد كل منطقة فترة زمنية كافية لرفع اللياقة البدنية للاعبين لتقليل مخاطر الإصابة.

كما يجب أن توافق الاتحادات والأندية على المكونات الفردية لإعداد الفريق واستكمالها للعودة إلى التدريب عقب سماح الحكومة بتدريبات المجموعات العامة والمشاركة. وسيتم تنفيذ بعض هذا من قبل اللاعبين على أساس فردي في حالات العزل.

تدريب المجموعات الصغيرة والفردية؛ تُشير البيانات الحالية إلى أن خفض تدابير قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (تدابير PST) ستحدث بطريقة تدريجية وفقاً لنظام الرعاية الصحية في البلد والقدرة على إجراء الاختبارات والتحليل. ومن المرجح أن تركز إجراءات الاسترخاء المبكر على إعادة فتح المدارس والأعمال غير الضرورية، وقد تسمح هذه التغييرات لمجموعات محدودة بالالتقاء (على سبيل المثال المجموعات المكونة من أقل من 10 أفراد). ونظراً لارتفاع خطر الإصابة بالعدوى، يجب الالتزام الصارم بجميع تدابير قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (تدابير PST) المتبقية، حيث يُمكن القيام بتمارين اللياقة البدنية والتدريب على المهارات وبعض تدريبات الاختلاطات المنظمة بشكل آمن في مجموعة صغيرة دون أي إحتكاك جسدي.

يجب على جميع اللاعبين الإداريين الاستمرار في الالتزام بـ "القواعد العشر للمشاركة" الموضحة أعلاه. ويعني تطبيق هذه التدابير أنه عند العودة إلى منشأة النادي، سيحتاج جميع اللاعبين والإداريين إلى تغيير عاداتهم اليومية وممارسات العمل بشكل كبير. ويجب الاستمرار في

ملاحظة إجراءات الفحص اليومي والنظافة والتباعد الاجتماعي (يُعرض مثال على استبيان فحص الأعراض عبر الإنترنت في الملحق 1)، وسوف تؤثر تدابير قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (تدابير PST) في أي وقت على السلوك في بيئة الفريق بعدة طرق.

1. قد يكون خطر انتقال العدوى بين الأشخاص أعلى عند النشاط الجسدي، ويوصى بمراعاة مسافة لا تقل عن 1.5 متر بين الأفراد لتقليل احتمالية انتقال الفيروس بشكل كبير. نظراً للحركة التي تنطوي عليها الرياضة، يجب الإبقاء على مسافة كبيرة بينك وبين الآخرين.
2. لطالما كانت التحية الشخصية والتلامس الجسدي (المصافحة أو المعانقة) جزءاً لا يتجزأ من المجتمع في فريق الرجبي. ومع ذلك، فإن هذه الأنواع من التدابير لا تتوافق مع التباعد الاجتماعي المطلوب ويجب تجنبها بشكل فعال.
3. يجب على جميع اللاعبين والإداريين ارتداء الكمامات إن أمكن لمنع الانتشار المحتمل للاعبين المصابين بدون أعراض. وعندما لا يكون ذلك ممكناً، فينبغي إجراء التدريب في الهواء الطلق للحد من احتمال انتقال الأبخرة التنفسية الجوية والرداذ. يمكن الإطلاع على نصائح بشأن إعداد الكمامة القماش [هنا](#) (4) عندما يجب أن يتم التدريب في الداخل (على سبيل المثال أثناء تدريبات رفع الأثقال)، فيجب استخدام تدابير التباعد الاجتماعي.
4. يجب تقسيم الفرق إلى مجموعات تسمح بها إدارات الصحة المحلية والحكومية (مثل >10). ويجب التخطيط للتدريب بطريقة متدرجة لتجنب تداخل المجموعات.
5. يجب تعيين مدرب محدد لكل مجموعة متى أمكن، والذي سيُشرف فقط على تلك المجموعة ولن يكون على تلامس بدني مع بقية أعضاء الفريق. حيث سيحد ذلك من التلامس بين الإداريين واللاعبين مما يقلل من التأثير المحتمل لأي حالة إيجابية على توفر إداري الفريق.
6. يجب على اللاعبين تجنب الاستحمام وتناول الطعام في أماكن التدريب، والسفر بمفردهم من وإلى التدريب، إلا إذا كانوا يعيشون في نفس المنزل.
7. يجب الاجتماع مع طاقم التدريب بشكل رسمي أو في الهواء الطلق أو في الأماكن المغلقة في الأماكن التي تسمح بتوفر 4 م² لكل شخص واحد، ويجب على جميع اللاعبين والموظفين ارتداء الكمامات متى أمكن.
8. يجب تجنب مشاركة الأدوات حيثما أمكن ذلك، وعندما يكون ذلك مطلوباً (كما هو الحال في صالة الألعاب الرياضية) فيجب تطهير المعدات بين المجموعات.
9. يجب وضع علامة واضحة على المعدات الشخصية مثل زجاجات المياه وعدم مشاركتها.
10. لا تستخدم المكملات الغذائية الجماعية.

تدريب الفرق بالكامل: إذا لم يتسبب التراخي المبكر من تدابير قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (PST) في نتائج سلبية على معدلات الحالات، فإنه يمكن توقع المزيد من تخفيف القيود. واحدة من الخطوات التالية المعقولة هي التراخي في قيود التجمعات الجماهيرية. وإذا تم تطبيق تدابير تسمح بالتجمعات العامة لما يصل إلى 50 شخصاً، فإنه سيكون من الممكن أن تتدرب الفرق معاً.

1. سيظل الفحص اليومي وتدابير النظافة والتباعد الاجتماعي والرعاية المناسبة أهم الوسائل للحفاظ على سلامة اللاعبين والإداريين.
2. إذا كانت هناك بداية ناجحة لتدريبات الأفراد والمجموعات الصغيرة، فإن زيادة مستويات التفاعل الجماعي ستكون خطوة ضرورية نحو العودة إلى النشاط العادي للفريق.
3. عندما تعود تدريبات الفريق بالكامل، فيجب أن تستمر الجهود للحفاظ على تدابير التباعد الاجتماعي الموضحة أعلاه في كل مكان بعيداً عن الملعب. حيث إن هذا سيحد من التعرض لأقل وقت ممكن.
4. تعتبر الرجبي من الرياضات التي يحدث فيها إحتكاك جسدي ويتطلب التدريب الكامل مستويات عالية من متقطعة من الإحتكاك الجسدي. ويتطلب التدريب على الإحتكاك الجسدي الكامل الحد من تدابير العزل الاجتماعي. إذا أصبح اللاعب أو الإداري شخصاً مصاباً، فسيصبح كل لاعب وإداري شخصاً مخالطاً وسيُطلب الأمر إجراء الاختبار والحجر الصحي. يجب وضع خطة لتدريبات الإحتكاك الجسدي الكامل بعد إجراء الاستشارات مع الهيئات الصحية العامة والمحلية.



الاستعداد لمباريات تنافسية

عند تخفيف إجراءات قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (PST) بما يكفي للسماح بإجراء تدريب ذات إحتكاك جسدي كامل، فيجب إكمال فترة محددة من التدريب وممارسة الفريق لضمان أن اللاعبين مهيوون بشكل كافي للعب التنافسي.

1. يتم هذا وفقاً لتقدير الأندية وحدها، لكن يوصى بشدة أن يكون الاتفاق بين موظفي الاتحاد والأندية والمنافسات وطاقم التدريب ومدربي اللياقة البدنية واللاعبين والهيئات الممثلة عن اللاعبين.
2. من ناحية أخرى تكون لفترة تنفيذ إجراءات قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (PST) تأثير مباشر على طبيعة ومدى هذه الفترة. ومن المحتمل أن تكون فترة التدريب نسخة معدلة من الفترة التي تكون قبل الموسم العادي.
3. في الظروف العادية، تتميز فترة التأهيل قبل الموسم بوجود مباريات تحضيرية.
4. يتطلب هذا على الأرجح الحد من إجراءات قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (PST)، وخاصةً زيادة التجمعات العامة المسموح بها إلى 250 أو أقل، والسفر غير الضروري بين المدن والمقاطعات.
5. عادةً سيكون هذا للفرق المحلية التي تلعب مع بعضها البعض مع فرض قيود صارمة تتعلق بالعدد المسموح من غير طاقم اللعب والموظفين في يوم المباراة.

السفر إلى الألعاب التنافسية

يؤدي السفر لملاقاة الخصم إلى تعريض الفرق إلى المخاطر المقرونة بالسفر والمكوث في الفندق. وهذا يجلب مخاطر أكبر من مخاطر مقابلة اللاعبين الآخرين ممن سيجري فحصهم جيداً والذين على وعي بأمور النظافة. وتكون طريقة الانتقال مهمة، حيث يجب على اللاعبين السفر منفردين مستخدمين سياراتهم. يتأكد جميع اللاعبين والإداريين قبل مغادرة المنزل بأنه لا توجد عليهم أعراض ولا يعانون من ارتفاع درجة الحرارة. وإذا كانت لديك أي مخاوف، فيجب عليك التواصل مع طبيب الفريق أو المدير الخاص بمرض كوفيد-19. ويجب ضمان ما يلي عند السفر:

1. الاستمرار في مراعاة طرق النظافة ووسائل تطهير اليدين المستخدمة في المنزل ومرافق النادي.
2. استخدام معقمات اليد الفردية والمناديل ذات الاستخدام الواحد عند الحاجة.
3. الإنتباه لأي تغيير في الأعراض والإبلاغ عن أي علامات محتملة تدل على الإصابة بمرض كوفيد-19 على الفور.
4. في حالة أصبح عضو من اللاعبين أو طاقم الإداريين مصاباً بالأعراض أثناء وجوده، فيجب عليه التواصل مع طبيب الفريق أو المدير الخاص بمرض كوفيد-19. وبسبب أن البلاد المختلفة لديها إجراءات قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (PST) مختلفة وإدارة تدابير حجر مختلفة عن بعضها البعض، فعلى إدارة الفريق تتبع الإرشادات ذات الصلة والنصائح والتعليمات التي تأتيها من هيئات الصحة العاملة و/ أو الهيئات الحكومية في هذه المنطقة بما في ذلك ما يتعلق بكيفية العودة إلى بلد النادي.

معلومات لطاقت الإدارة: كيفية إدارة العودة إلى الأنشطة

هذا القسم خاص بالإداريين والمسؤولين الذين سيضعون و/ أو ينفذون سياسات لإعداد وتجهيز الأندية لإستقبال اللاعبين العائدين في ظل تنفيذ إجراءات قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (PST) المستمرة. ويوصى بشدة بأن تكتب الاتحادات والأندية السياسات وإجراءات التشغيل. وتكون هذه السياسات والإجراءات متوافقة مع إرشادات منظمة الصحة العالمية (WHO) بالإضافة إلى القوانين المحلية والسياسات الخاصة بمرض كوفيد-19 الصادرة عن الهيئات الحكومية والمحلية. تُرافق وثيقة إطار العمل هذه مجموعة من الوثائق الداعمة الصادرة عن منظمة الصحة العالمية والتي تعتبر مفيدة للتأكد من سلامة اللاعبين والموظفين. (3,9-11) ويوجد كذلك وثيقة عملية مرفقة (الملحق 2) والتي توفر نموذجاً لاستراتيجية الامتثال بنصائح منظمة الصحة العالمية بخصوص إدارة العودة إلى التدريب واللعبة والمنافسة.

يجب أن تكون الاتحادات والأندية على وعي بالمخاطر الناتجة عن السماح للاعبين بالعودة إلى التدريب واللعبة. يكون [تقييم مخاطر التجمعات الكبرى الصادر عن منظمة الصحة العالمية \(9\)](#) وكذلك [أدوات القياس \(10\)](#) – للاتحادات الرياضية من التدابير المفيدة لاستعداد المؤسسات لاستضافة الفريق وإقامة المباريات في النهاية.

كيفية الاستعداد مقدماً للعودة إلى الأنشطة

التعيينات:

يجب على كل اتحاد من الاتحادات تعيين مديراً خاصاً بمرض كوفيد-19. ويجب أن يكون لدى هذا المدير المعرفة العملية الخاصة بمرض كوفيد-19. وحيثما أمكن، يفضل أن يكون لديه المعرفة السريرية الخاصة بمرض كوفيد-19. وإذا لم يكن ممكناً فإنه يجب على المدير الخاص بمرض كوفيد-19 أن يحصل على الاستشارات السريرية المناسبة. ويعمل المدير على تنسيق الجهود ضمن الاتحاد للتوجه التدريجي لإقامة التدريبات واللعبة. ويعمل كذلك على التنسيق بين الأندية البطولات عبر توفير المعلومات والدعم الاستراتيجي.

1. يتواصل المدير مع هيئات الصحة العامة المحلية والوكالات الحكومية لتقديم:

- سياسة العودة إلى التدريب ووضع استراتيجية على أساس الحد التدريجي من تدابير قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (تدابير PST). وتتماشى هذه الاستراتيجية مع إرشادات منظمة الصحة العالمية وتقييم المخاطر عبر أداة تقييم مخاطر التجمعات الكبرى الصادرة عن منظمة الصحة العالمية.
- دليل على أن جميع اللاعبين والمدربين وموظفي الدعم قد خضعوا لتدريب مناسب على السلامة الشخصية وتدابير التخفيف من حالات الطوارئ (بما في ذلك هذه التدابير المدرجة خصيصاً في أداة تقييم المخاطر الصادرة عن منظمة الصحة العالمية)
- استراتيجية تواصل واضحة بين الاتحادات والأندية والبطولات ومع المسؤولين الحكوميين المحليين والدوليين والجمهور العام ووسائل الإعلام.
- استراتيجية حملات توعوية عن الصحة العامة عبر منصات الاتحاد والنادي والبطولات.

2. يجب على كل اتحاد مساعدة الأندية والبطولات لتحديد وتعيين واحد أو أكثر كمسؤول عن عملية تنفيذ الإرشادات في هذه الوثيقة (وجميع الإرشادات الأخرى ذات الصلة والتوصيات والتعليمات المتعلقة بمرض كوفيد-19) فيما يتعلق ببعض العناصر المنفصلة، مثل مرافق التدريب الخاصة وأماكن إقامة المباراة وسفر الفريق.

الوثائق والسياسات

يجب على كل اتحاد وضع سياسات تتعلق بالرجوع إلى الأنشطة واللعبة. وعند القيام بذلك، تكون الاتحادات في حاجة إلى التأكد من الامتثال مع القوانين المحلية (بما في ذلك الصحة والسلامة والتوظيف وحماية البيانات والتشريعات الخاصة بكوفيد-19) وأي سياسات تنفذها الحكومة أو السلطات المحلية، كما يجب أن تراقب الاتحادات التغيرات التي تطرأ على هذه التشريعات والسياسات وتعدل سياساتها على النحو المطلوب لضمان أن يُطبق مجتمع الرجبي تحت ولاية كل اتحاد أفضل الممارسات والامتثال للمتطلبات المحلية. تكون وثيقة النموذج العملي متاحة هنا [\(الملحق 2\)](#) والتي من الممكن أن تكون مفيدة للاتحادات والأندية.

يجب على جميع الاتحادات ضمان أن جميع سياساتهم تطلب تأكيداً مكتوباً من اللاعبين والموظفين بأنهم يفهمون المخاطر الناتجة عن الرجوع إلى التدريب واللعبة.

التأمين

يجب على كل اتحاد وكل نادي التأكد من أنه على اتصال بشركة التأمين الخاصة به قبل السماح بالعودة إلى النشاط أو اللعب للتأكد من أن كل الأنشطة مؤمن عليها ولكي تأخذ بالاعتبار أي خطوات إضافية مطلوبة من شركة التأمين.

إدارة البيانات

يجب على الاتحادات التأكد من أنه تم التعامل بشكل مناسب مع كل متطلبات حماية البيانات وفقاً للقانون المحلي (مثل النظام الأوروبي العام لحماية البيانات) فيما يتعلق بجمع المعلومات والبيانات الخاصة بإدارة العودة لممارسة النشاط/اللعب. على سبيل المثال، تخزين وجمع المعلومات المتعلقة باتباع الاتصال أو مشاركة المعلومات الطبية للاعب أو الأعضاء مع باقي الفريق والفرق المنافسة أو وسائل الاعلام هو أمر بحاجة إلى الأخذ بعين الاعتبار.

تجهيز المرافق

يتضمن هذا القسم نصائح التجهيز لأندية التدريب، ومناطق التجمعات وإعادة التأهيل (مرافق الفريق) للاستخدام وفقاً لتدابير قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (تدابير PST).

من المحتمل أن يتسبب الفرد المصاب في تلوث أي سطح، إما عن طريق الاتصال المباشر أو عن طريق انتشار الرذاذ، ويمكن تقليل المخاطر من خلال اتخاذ الإجراءات الواردة أدناه.

تتوافق هذه الوثيقة مع إرشادات منظمة الصحة العالمية والتي توصي بتنظيف المرافق كل يوم بعد الاستخدام، حيث قد لا تكون الأندية مهيئة لتجهيزات النظافة اليومية، مما يعني أن مرافق الأندية ستظل غير متاحة حتى يتم الانتهاء من التنظيف.

ستخضع مرافق العودة المبكرة للتدريب والتمرين لقيود كبيرة ومهمة أثناء تطبيق قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (PST). سوف يحتاج طاقم الإدارة إلى وضع ميزانية لبرامج التنظيف المهمة وتدابير النظافة ومتطلبات تتبع الاتصال ومتطلبات إدارة تدريب المجموعات الصغيرة في المراحل الأولية (1,2,11).

1. قبل عودة اللاعبين وطاقم التدريب وطاقم الدعم سيحتاج طاقم الإداريين إلى الاتصال بمدير مرض كوفيد-19 لضمان ما يلي:

- تكون أي تدابير معمول بها متوافقة مع سياسات منظمة الصحة العالمية أو سياسات الهيئات العامة ذات الصلة.
- أنه يجب تنظيف المرافق بعناية فائقة وفقاً للإرشادات الأخيرة الواردة عن منظمة الصحة العالمية أو عن هيئات الصحة العامة ذات الصلة (11).
- تم تطوير المرافق كي تتوافق مع المعايير الصحية والتي تشمل: مناطق دخول وخروج منفصلة مع محطات لغسيل/ تطهير اليدين ووضع مطهرات لليد في كل أنحاء المرفق وتوفير مخزون كافي من معدات الوقاية الشخصية وعرض لافتات المعلومات الصحية العامة.
- توجد نظام ملاتم لتسجيل بيانات كل الأفراد الداخلة والخارجة من وإلى المرافق. تُسهل هذه البيانات تتبع الاتصال والتي تتضمن:
 - أ. تاريخ ب. المكان ج. الاسم د. رقم الهاتف هـ. البريد الإلكتروني للمشاركين
 - إذن للاحتفاظ بكل البيانات لمدة شهراً واحداً وفقاً لإرشادات حماية البيانات العامة.
- توجد منطقة عزل مهيئة لإدارة شؤون الأفراد الذين يصابون في المرافق.

2. خطة الوقاية المستمرة، عند عودة الأفراد إلى مرافق الفريق، فيجب الاتفاق على خطة الوقاية المستمرة بين طاقم القيادة الخاص بمرض كوفيد-

19 وبين هيئات الصحة المحلية من أجل الامتثال لتدابير قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (تدابير PST) وإرشادات النظافة الخاصة بمنظمة الصحة العالمية. وتُنفذ تلك التدابير حتى يتم اتفاق متبادل على عدم وجود ضرورة لها. ويجب أن تشمل الخطة:

- تنظيف شامل للمرفق بعد كل استخدام يومي.
- يجب تنظيف المعدات المستخدمة بكثرة متى أمكن ذلك، بالإضافة إلى تنظيف الأسطح المعرضة للتلامس كثيراً في أغلب الأحيان.
- يجب تعليق استخدام غرف تغيير الملابس وغرف الاستحمام حتى إشعار آخر من ناديك، ويكون التراخي في تطبيق هذه القيود بتوجيه من هيئات الصحة المحلية المعنية بإصدار سياسة تدابير قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (PST).
- يجب أن تكون الأبواب مفتوحة ومثبتة تجنباً لملامسة المقابض.
- يجب وضع خطة عزل محكمة وواضحة لإدارة احتمالية إصابة الأفراد والتي تشمل:
 - غرفة عزل مجهزة سابقاً.

- إبلاغ هيئة الصحة العامة وتقديم العلاج للفرد بشكل ملائم.
- ضرورة توفير تفاصيل حول الشخص المخالط لتتبعه.
- التجهيز لإجراء التنظيف الشامل لمنطقة العزل بعد الاستخدام.
- في حال تأكيد إصابة أي فرد داخل المرافق أو الاشتباه بإصابة فرد ما، فيجب إجراء التطهير الشامل للمرافق حسب إرشادات منظمة الصحة العالمية أو هيئة الصحة العامة. ولا توجد حاجة لإغلاق المرافق ما لم يتطلب القيام بأعمال التنظيف. ويوصى بتواصل مدير مرض كوفيد-19 مع الحكومة المحلية وهيئات الصحة للاسترشاد بالإجراءات المناسبة.

كيف للمنظمات العودة إلى لعب المباريات التنافسية يشتمل التخطيط المسبق لمثل هذه الأحداث بين مدير كوفيد-19 المعين بالاتحاد ومسؤولي الصحة المحليين والحكوميين وممثلي النادي واللاعبين على تقييم المخاطر لهذه الأحداث بما في ذلك ترتيبات السفر والملاعب حيث تُقام المباريات وأي معلومات أخرى ذات صلة.

لقد حددنا مراحل العودة التدريجية لخطة معاودة لعب المباريات والتي تعمل بالتوازي مع تقليل تدابير قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (تدابير PST). سيصبح من الممكن لعب المباريات، عند تقليل مسافات التباعد الاجتماعي للسماح بالتواصل عن قرب والتجمعات العامة لعدد يصل إلى 250 شخصاً، ولكن دون السماح للمشاهدين بالحضور.

سيحتاج مدير اتحاد كوفيد-19 والأطراف ذات الصلة إلى تقييم المخاطر الخاصة بهذا التصعيد مرة أخرى بشكل رسمي. وسيحتاجون أيضاً في أوقات السفر للنظر في:

السفر للألعاب والمباريات - من المحتمل أن يكون ذلك في البداية على مسافات قصيرة، وتجنب المبيت حيثما أمكن. ويجب على مدير مرض كوفيد-19 بالنادية أو قيادات العمليات ما يلي:

1. تخفيض عدد الأفراد الحاضرين إلى الأشخاص الضروري حضورهم فقط (عادة ما يتم الاتفاق بين النادي والاتحاد). ويمكن الاطلاع على الحد الأدنى للعدد الموصى به للأشخاص المعنيين بتنظيم مباراة في الملحق 3
2. تُقلل مدة السفر والبقاء كلما كان ذلك منطقياً ومناسباً. ويُفضل السفر في سيارات الأفراد (ما لم يكن الأشخاص يعيشون في نفس المكان) ولكن إذا كان السفر من وإلى المباراة عبر حافلة نقل، فيتم تجهيز حافلة رسمياً من خلال تنظيفها وتطهيرها بشكل شامل قبل وبعد كل رحلة خلال مدة السفر.
3. إذا تطلب البقاء بالفندق:
 - يتم إعداد نقاط معقمات اليد (بمنتجات/ معدات ملائمة) بوضعها في أماكن مناسبة في الفندق خلال مدة البقاء.
 - تجهيز كل الغرف بأن تكون "نظيفة تماماً" قبل الوصول وعند المغادرة.
 - يتم تجهيز غرف فردية لكل أعضاء الفريق إن أمكن، مع التجهيز التام للطرف للمسافر بحصوله على مسكن في نفس الطابق في الفندق والترتيب مع الطرف للمسافر للاجتماع في غرف خاصة لتناول الوجبات وحضور اجتماعات الفريق.
 - يجب أن تراعى تدابير الوقاية من العدوى ومكافحتها أثناء ترتيبات إعداد الطعام وتوصيله، على سبيل المثال عبر جدولة أوقات الوجبات والحد من استخدام خدمة الطعام عبر البوفيه الجماعي.

السفر إلى الألعاب الدولية - إذا نجحت الأندية داخل الاتحاد في تنظيم مباريات محلية، وكان هناك مزيد من التخفيض في تدابير قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (تدابير PST)، فقد تتم مناقشة السفر المحدود للمباريات مع الهيئات الصحية الحكومية والمحلية والبطولات واستقبال الاتحادات وممثلي اللاعبين.

عملياً، ستحتاج فرق كلا البلدين إلى إجراءات مراقبة الحدود مخففة للسماح للفرق واللاعبين الزائرين بالدخول- مما يتطلب الحد من قيود الحدود والحجر الصحي. ومن الأمثلة على ذلك السفر إلى البلدان المجاورة التي لها إجراءات مماثلة لمراقبة الحدود والحجر الصحي.

من المرجح أن تكون المباريات التنافسية التي تحتاج إلى السفر على مسافة أبعد عبر القارات وبين البلدان التي تكون فيها قيود السفر والحجر الصحي في مراحل مختلفة. في ظل هذه الظروف قد تشمل القيود إجراءات منظمة للحجر الصحي للفريق عند الوصول إلى البلد.

1. التأكد من تفهم النادي بضرورة أن يكون لديه تأميناً مناسباً لتغطية الآثار المالية وغيرها من الآثار المترتبة على اللاعبين أو الموظفين الآخرين الذين يمرضون ويحتاجون إلى العودة إلى الوطن.
2. التأكد مسبقاً من أن الاتحاد والنادي والمنافسات وإدارات الصحة العامة في كلا البلدين قد اتفقا على التدابير المطلوبة في حالة مرض لاعب أو موظف أثناء فترة السفر أو المباراة. وتوضيح الأمر، قد تمنع السياسة المحلية أو المتعلقة بشركات الطيران السفر ويجب وضع ترتيبات بديلة.
3. عندما يكون عملياً، وعند السفر من وإلى المباراة، يجب إعداد مسار سريع للإجراءات الأمنية وغرفة منفصلة للاستخدام قبل المغادرة في طرفي السفر.

إعداد الملعب ليوم المباراة

تعتمد العمليات التشغيلية لأي ملعب مستضيف للمباريات بشكل كبير على ما إذا كان يُسمح للمشاهدين بالحضور أم لا.

عند التراخي في تدابير قيود التجمعات العامة والتباعد الاجتماعي وقيود السفر (تدابير PST) للسماح بتجمعات لعدد 500 شخص أو أكثر، فمن الممكن أن يكون الاتحاد والنادي البطولات قادرين على مناقشة الحضور المحدود للجمهور مع الهيئات الحكومية وهيئات الصحة العامة المحلية. من غير المرجح السماح بوجود حشود تقليدية كبيرة في ظل غياب لقاح فعال ومتاح مجاناً لمرض كوفيد-19.

كُتِبَ هذا القسم على افتراض أن المباريات ستقام في البداية "دون حضور الجماهير". حيث لن يُسمح بوجود حشود وسيُسمح بالحد الأدنى من الموظفين مع الفرق. ويحدد الملحق 3 الحد الأدنى المطلوب لعدد الأشخاص لغرض تنظيم مباراة. ويمكن الحد من مخاطر العدوى والانتشار بشكل أكبر إذا تم عزل طاقم البث والطاقم التلفزيوني (إن وجد) عن طاقم اللاعبين وطاقم غير اللاعبين.

1. قبل إجراء أي مباراة في مكان معين، سيحتاج مدير مرض كوفيد-19 في الاتحاد والأطراف ذات الصلة مرة أخرى إلى توضيح مدى ملاءمة المكان لاستضافة مباراة وتقييم المخاطر رسمياً، سيحتاجون أيضاً إلى:

- ضمان أن يتحرك اللاعبون بين غرفة تبديل الملابس والملعب مباشرة. وأن يتم التنظيف الشامل للأماكن المستخدمة في اليوم السابق للمباراة.
- التأكد من وجود ضوابط مناسبة على من يدخل المكان ويغادره ووجود نظام مناسب لتسجيل من يدخل ومن يغادر المكان (قد تحتاج الضوابط والنظم المعمول بها في حالة عدم إجراء المباريات إلى التطوير في حال زيادة أعداد الحضور في يوم المباراة بشكل كبير).
- التأكد من حصول مدير مرض كوفيد-19 أو مدير العمليات المعين على خطة التعرّف على الأشخاص والموظفين وخطة العمليات المفصلة قبل 48 ساعة من المباراة.
- التأكد من وجود القدر الكافي من معدات الحماية الشخصية في المكان (للاستخدام من جانب الأطباء بما في ذلك أطباء النادي والنادي الأخرى) مع التأكد من وجود الطرق المناسبة للتخلص من هذه المعدات.
- الأخذ في الاعتبار بدقة الأشخاص الذين سيحضرون المباراة والذين تم تصنيف حضورهم للمباراة بأنه أساسي مع اعتماد الية للتعرف عليهم.
- التواصل مع جميع الأشخاص الذين يحتمل حضورهم المباراة (بما في ذلك مدراء الأندية والمدربين والأطباء بالنادي واللاعبين والممثلين الآخرين للأندية والموظفين ومسؤولي المباراة وممثلي الشريك التجاري وممثلي الشريك الإعلامي) لتوضيح جميع التفاصيل العمليات والإجراءات التي سيتم العمل بها في يوم المباراة بما في ذلك:
 - تفاصيل حول المواقع الخاصة بنقاط تطهير الأيدي و/ أو غسل اليدين/ أو تحفيهما في الموقع.
 - تفاصيل حول الضوابط المفروضة على من يدخل أو يخرج من الموقع.
 - تفاصيل حول مناطق العزل المحددة للاستخدام من جانب أي شخص ممن تظهر عليهم أعراض مرض كوفيد-19.
 - أنه يجب على جميع الحضور تقديم تأكيد خطي إلى مدير مرض كوفيد-19 أو إلى قائد العمليات المعين كشرط مسبق للحصول على إذن لدخول المكان، بأنهم:

- i. على حد علمهم غير مصابين بمرض كوفيد-19.
 - ii. لم تصيبهم أعراض تتعلق بمرض كوفيد-19 خلال الأربعة عشر يوماً الماضية.
 - iii. لم يكونوا مخالطين لشخص مصاب أو كانت إصابته محتملة خلال الأربعة عشر يوماً الماضية.
 - iv. أن يكون الأطباء في النادي قد اتخذوا جميع إجراءات منع العدوى بالإضافة إلى استخدامهم لمعدات الحماية الشخصية عند فحص شخص مصاب أو شخص محتمل إصابته خلال الأربعة عشر يوماً السابقة.
 - v. تقديم أدلة كتابية - إن أمكن - حول أي اختبار أو الحصول على مناعة لمرض كوفيد-19 للأشخاص (سواء اختبار المسحة أو اختبار المستضد أو اختبار الأجسام المضادة أو اختبار المناعة أو غير ذلك).
- يجب على جميع الحضور ممارسة النظافة التنفسية وتنظيف الأيدي وتقييمها، وإحضار مطهر الأيدي الخاص بهم والمناديل ذات الاستخدام الواحد.
 - تنفيذ نظام مناسب، يبيّن طريقة التي على كل شخص من الحضور (بما في ذلك اللاعبين) الذين يظهر عليهم أعراض كوفيد-19 إتباعها لإخطار المدير الخاص بمرض كوفيد-19 في النادي و/ أو قيادة العمليات الخاصة بمرض كوفيد-19، مع اتخاذ جميع الخطوات التي تتعلق بتعقب الأشخاص المخالطين وتنفيذ اختبارات كوفيد-19 إن أمكن.

المراجع:

1. الشبكة العالمية للوقاية من العدوى ومكافحتها التابعة لمنظمة الصحة العالمية. اعتبارات الحجر الصحي للأفراد في سياق احتواء لمرض الفيروس التاجي كوفيد-19. 2020/03/19 [Internet]. (i):1-4. متوفر على الرابط: [https://www.who.int/publications-detail/considerations-for-quarantine-of-individuals-in-the-context-of-containment-for-coronavirus-disease-\(covid-19\)](https://www.who.int/publications-detail/considerations-for-quarantine-of-individuals-in-the-context-of-containment-for-coronavirus-disease-(covid-19))
2. الشبكة العالمية للوقاية من العدوى ومكافحتها التابعة لمنظمة الصحة العالمية. منظمة الصحة العالمية: مرض الفيروس التاجي الجديد (nCoV-2019) نصائح للعامّة [Internet]. مرض الفيروس التاجي الجديد (2019-nCoV) نصائح للعامّة. 2020. متوفر على الرابط: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
3. الشبكة العالمية للوقاية من العدوى ومكافحتها التابعة لمنظمة الصحة العالمية. الاستخدام الرشيد لمعدات الحماية الشخصية لمرض فيروس التاجي (كوفيد-19) والاعتبارات خلال النقص الحاد. 2020/04/06 [Internet]. متوفر على الرابط: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331695/WHO-2019-nCov-IPC_PPE_use-2020.3-eng.pdf
4. مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها. توصية بشأن استخدام الكمامات القماشية، وخاصة في مناطق التجمعات المحلية المهمة القائمة على الحركة [Internet]. 2020/04/03. 2020. متوفر على الرابط: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover.html>
5. Cheng VCC, Wong SC, Chuang VW., So SY., Chen JH. دور المجتمع في ارتداء الكمامات للسيطرة على جائحة الفيروس التاجي 2019 (كوفيد-19) بسبب مرض السارس CoV-2. Infect. CoV-2. 2020;(8):30235-8;SO163-4453(20)30235-8). pii):
6. Lippi G, Lavie CJ, Sanchis-Gomar F. Cardiac troponin I (كوفيد-19): دليل من التحليل التلوي. التقدم في أمراض القلب والأوعية الدموية. 2020.
7. Li J-W, Han T-W, Woodward M, Anderson C, Zhou H, Chen Y-D, et al. تأثير مرض الفيروس التاجي المستجد على إصابات القلب: مراجعة منهجية وتحليل تلوي. التقدم في أمراض القلب والأوعية الدموية. 2020؛
8. Bonow RO, Fonarow GC, O'Gara PT, Yancy CW. جمعية أمراض الفيروسات التاجية 2019 (كوفيد-19) مع إصابات عضلة القلب والوفيات. JAMA Cardiology. 2020.
9. الشبكة العالمية للوقاية من العدوى ومكافحتها التابعة لمنظمة الصحة العالمية. اعتبارات للاتحادات الرياضية / منظمي الأحداث الرياضية عند التخطيط للتجمعات الجماهيرية في سياق كوفيد-19. 2020/04/14 [Internet]. متوفر على الرابط: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331764/WHO-2019-nCoV-Mass_Gatherings_Sports-2020.1-eng.pdf
10. الشبكة العالمية للوقاية من العدوى ومكافحتها التابعة لمنظمة الصحة العالمية. مجموع درجات المخاطر الإجمالية للتجمع: ملحق للأحداث الرياضية. 2020/04/15 [Internet]. (i):2020. متوفر على الرابط: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-covid-ra-sports-addendum.xlsx?sfvrsn=75c5cde4_2
11. الشبكة العالمية للوقاية من العدوى ومكافحتها التابعة لمنظمة الصحة العالمية. الوقاية من العدوى والسيطرة عليها أثناء الرعاية الصحية عند الاشتباه في كوفيد-19. 2020/03/19 [Internet]. (i):1-5). متوفر على الرابط: <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1272420/retrieve>



الملاحق

الملحق 1

مثال للتصريح الذاتي عبر الإنترنت، من المهم ملاحظة أنه يجب على كل منظمة أو بطولة النظر في وإتباع قوانين حماية البيانات داخل أراضيها

فحص أعراض كوفيد-19

يجب استخدام هذا النموذج للتأكد من أنك لا تعاني من أعراض مرض كوفيد-19 وأنك لا تشكل خطرًا على الآخرين
*** مطلوب**

* التاريخ

اليوم	الشهر	السنة
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

* الاسم

* تفاصيل الاتصال - البريد الإلكتروني

* تفاصيل الاتصال - رقم الهاتف المحمول

هل تم تشخيصك وتأكيد بأنك مصاب أو تعتقد بأنك مصاب بمرض كوفيد-19؟*

نعم
لا

هل عانيت من أعراض مرض كوفيد-19 في الأربعة عشر يوماً الأخيرة؟

* درجة حرارة عالية (حمى)

نعم
لا

* حالة جديدة من السعال المستمر

نعم
لا

* شعور جديد بضيق تنفس غير مبرر

نعم
لا

هل كنت على اتصال مع حالة مؤكدة تعاني من مرض كوفيد-19 أو مشتبه بها في الـ 14 يوماً السابقة؟*

نعم
لا
ربما

إذا أُجبت بنعم على أي من هذه الأسئلة، فيجب عليك البقاء في المنزل وإبلاغ مديرك المباشر وشخص في المجال الطبي. ويجب عليك اتباع إرشادات الصحة العامة الحالية الخاصة بالإقليم الذي تتبع له.

يرجى العلم أن السؤال التالي خاص فقط بالعاملين في المجال الطبي

هل تم تنفيذ جميع تدابير الوقاية من العدوى بالإضافة إلى استخدام معدات الحماية الشخصية المناسبة عند فحص المرضى المصابين بمرض كوفيد-19 المؤكدين أو المشتبه بهم خلال الأربعة عشر يوماً الماضية؟

- نعم
 لا
 لا ينطبق



العودة الآمنة لرياضة الرجبي - في ظل جائحة كوفيد-19



الملحق 2

وثيقة النموذج العملي التي قد تستخدم لتفعيل العودة إلى اللعب، والتي يقدمها السيد/ براف ماثيما والسيد/ كليننت ريدهيد وآخرون

<https://playerwelfare.worldrugby.org/?documentid=223>

الملحق 3

الحد الأدنى للمساهمين المطلوبين لتقديم المباراة

العدد	الأشخاص
15	لاعبو الفريق المضيف
15	لاعبو الفريق الزائر
11	بدلاء الفريق المضيف وطاقم الدعم
11	بدلاء الفريق الزائر وطاقم الدعم
3	لاعبو إستبدال الفريق المضيف
3	لاعبو إستبدال الفريق الزائر
1	الطبيب المتجول للفريق المضيف
1	الطبيب المتجول للفريق الزائر
1	اختصاصي العلاج الطبيعي المتجول للفريق المضيف
1	اختصاصي العلاج الطبيعي المتجول للفريق الزائر
2	الصندوق الفني للفريق المضيف (حاملو الماء)
2	الصندوق الفني للفريق الزائر (حاملو الماء)
5	صندوق المدربين للفريق المضيف
5	صندوق المدربين للفريق الزائر
1	الطبيب الرسمي للمباراة
1	اختصاصي الرعاية الفورية
1	المسؤول عن متابعة الفيديو في الغرفة الطبية
6	المسعفون
2	التخصصات الطبية الأخرى
1	مشغل الفيديو في الغرفة الطبية
4	حراس الأمن
1	الحكم
2	الحكم المساعد
7	حكام الخط الجانبي ومراقب الوقت والإحصاءات والتواصل
1	حكم التلفزيون الرسمي للمباراة
1	مراقب اللعب الخطر المعين الخاص بالمباراة
7	الفريق المسؤول عن الكرات ومشرف الفريق
1	مدير المباراة
1	المدير التنفيذي للمباراة
10	الإدارة



Medical

العودة الأمانة لرياضة الرجبي - في ظل جائحة كوفيد-19



20	طاقم البث على جانبي الملعب (المصورون وطاقم الدعم على الخط ومدير موقع التصوير)
6	المعلقون
15	شاحنة البث الخارجي
8	عمليات تشغيل الملعب
2	معلق شاشة كبيرة والمعلق الرياضي
167	الإجمالي