



Medical

Reîntoarcerea în siguranță la rugby - în contextul pandemiei de COVID-19

PRIMA ACTUALIZARE

25 iunie 2020

Éanna Falvey, Prav Mathema, Mary Horgan,
Ross Tucker, Martin Raftery





INTRODUCERE A PRIMEI ACTUALIZĂRI

Acest document reprezintă o actualizare a precedentului World Rugby Reîntoarcerea La Joc, creat în aprilie 2020. În timp ce majoritatea conținutului este neschimbată, există actualizări importante cu privire la simptome, utilizarea măștii, testare, situații de contact în antrenament și în joc cu risc ridicat de transmitere și folosirea echipamentului de protecție de către personalul de asistență în timpul antrenamentului și al jocului. Textul actualizat va fi evidențiat **CU ROȘU** pentru o mai ușoară identificare.

INTRODUCERE

Aceasta este o resursă elaborată de World Rugby pentru a-i ajuta pe toți cei din comunitatea de rugby pe durata pandemiei de COVID-19 și pentru a-i îndruma cu privire la revenirea în siguranță la activitățile de rugby. Prima parte furnizează informații tuturor celor implicați în joc, inclusiv jucătorilor, antrenorilor, personalului de asistență și celui administrativ. Partea a doua oferă un cadru în jurul căruia **Federațiile, Competițiile și Cluburile** pot pregăti pentru revenirea la activitate politici și instrucțiuni care sunt adecvate la nivel local. Acesta este un document în continuă elaborare, care va fi actualizat regulat, întrucât această situație cu evoluție rapidă continuă să se modifice și, astfel, trebuie să se facă frecvent referire la aceasta, pentru a fi la curent cu modificările și cursul evenimentelor.

CINE TREBUIE SĂ CITEASCĂ ACEST DOCUMENT?

Acest document este pentru comunitatea de rugby. Jucătorii, antrenorii, personalul de asistență, administratorii - toți facem parte din societate, iar majoritatea măsurilor necesare pentru combaterea COVID-19 încep în comunitate și acasă. Infecția virală nu face diferența între oameni sau locuri. Respectarea strictă a măsurilor la serviciu și la bazele de antrenament ale echipei poate fi anulată acasă sau în împrejurări sociale. Vom studia câteva elemente specifice, de care trebuie să ținem cont cu toții în viața de zi cu zi.

Federațiile, Competițiile și Cluburile trebuie să folosească acest cadru pentru a crea politici în vederea revenirii la activitate în propria lor jurisdicție. Făcând acest lucru, **Federațiile, Competițiile și Cluburile** trebuie să fie sigure că respectă legislația locală (inclusiv legislația specifică de sănătate și securitate, cea privind angajarea și cea specifică pentru COVID-19) și orice politici implementate de guvern sau de autoritățile locale. **Federațiile, Competițiile și Cluburile** trebuie să monitorizeze modificările aduse acestei legislații și acestor politici și să-și modifice propriile politici conform cerințelor, pentru a fi sigure că în jurisdicția proprie, comunitățile de rugby aplică cele mai bune practici și respectă cerințele locale.

CE CONȚINE PREZENTUL DOCUMENT?

1. Informații pentru toți cei din comunitatea de rugby

- [Ce este COVID-19?](#)



- Gestionarea în comunitate
 - definiții
 - simptome
 - ce se întâmplă dacă intrați în contact cu o persoană infectată?
 - ce puteți face pentru a fi în siguranță?
 - măsuri guvernamentale de gestionare a COVID-19
 - rolul testării
 - rolul măștilor
 - riscuri în rugby
 - riscuri personale
 - revenirea planificată la rugby
- îndrumări și asistență

2. Informații pentru jucători și antrenori

- 10 reguli de acțiune pentru gestionarea în siguranță a COVID-19
- Revenirea în siguranță la utilizarea bazei și la antrenamente
 - RADC (Restricții privind Adunările publice, Distanțarea socială, restricții de Călătorie)
 - Revenirea eșalonată
 - Antrenamente individuale și în grupuri mici
 - Antrenamente cu echipa completă
 - Revenirea la jocurile din competiții
 - Deplasarea la meciuri

3. Informații pentru Administratori: Cum să gestionați revenirea la activitate

- Pregătirea prealabilă a revenirii la activitate
 - Numirea Managerului și a Șefilor de operațiuni pentru aspecte legate de COVID-19
 - Documente și politici
 - Asigurare
 - Protecția datelor
 - Managementul și curățarea bazei
- Modul de pregătire a revenirii la activitate și la antrenament



- RADC (Restricții privind Adunările publice, Distanțarea socială, restricții de Călătorie)
 - Revenirea eșalonată
 - Antrenamente individuale și în grupuri mici
 - Antrenamente cu echipa completă
 - Plan de întreținere continuă
 - Pregătirea revenirii la meciurile din competiții
 - Pregătirea deplasării la meciurile din competiții
 - Pregătirea stadionului pentru ziua meciului
4. [Anexe](#)
1. Perioada de antrenamente de refacere a condiției fizice
 2. Exemplu de declarație online pe propria răspundere
 3. **Exemplu ilustrat al numărului minim de persoane implicate necesare pentru a juca un meci fără spectatori**
5. Sunt disponibile resurse suplimentare online:
- [Modulul World Rugby pentru jucători, antrenori și personalul de asistență](#)
 - [Modulul World Rugby pentru administratori](#)
 - Instrucțiuni ale OMS cu privire la COVID-19
 - [Informarea cetățenilor](#)
 - [Igiena](#)
 - [Informare cu privire la echipamentul individual de protecție \(EIP\)](#)
 - [Utilizarea măștii](#)
 - [Demonstrație video de spălare pe mâini](#)
 - [Carantina](#)
 - [Evaluarea riscurilor legate de adunări publice](#)
 - [Instrument OMS de evaluare a riscurilor legate de adunări publice](#)
 - [Sfaturi cu privire la pregătirea unei măști CDC](#)

COVID-19

Boala Coronavirus 2019 (COVID-19) este o pandemie în desfășurare la nivel global cauzată de sindromul respirator acut sever coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Acest virus pare a fi foarte contagios și, în prezent, nu dispunem de un tratament eficient împotriva acestuia. Majoritatea oamenilor (80%)



infecțați prezintă simptome ușoare, unii ne prezentând deloc simptome. Deoarece este un virus nou, sunt multe aspecte despre acesta pe care nu le cunoaștem. Totuși, la fel ca în cazul altor infecții virale, știm că numeroase persoane care sunt infectate sunt contagioase cu până la 2 zile înainte de a prezenta simptome. Aceasta înseamnă că este ușor să răspândiți boala, înainte de a fi conștient că o aveți.

În timp ce majoritatea celor care încep să prezinte simptome pot fi gestionați la domiciliu, 15-20% dintre cei care contractează virusul nu se simt bine și pot necesita spitalizare. Un număr redus (5%) au nevoie de terapie intensivă, unii necesitând respirație asistată prin ventilare. Cel mai probabil este ca acești pacienți să fie de sex masculin, mai în vârstă (peste 60 de ani) și să prezinte comorbidități, cum ar fi afecțiuni cardiovasculare, hipertensiune, boli cronice de plămâni sau diabet.

Rata exactă a mortalității asociate cu infecția cu COVID-19 nu este cunoscută, dar este posibil să depășească 1-2% per total și să fie mai mare în grupurile vulnerabile. Este posibil ca virusul COVID-19 să rămână potențial letal până la crearea unui vaccin eficient, dar este puțin probabil ca vaccinarea să fie disponibilă mai devreme de câteva luni sau de câțiva ani.

Pare mai puțin probabil ca persoanele sănătoase mai tinere să dezvolte simptome grave, conform cunoștințelor actuale. Cu toate acestea, oricine poate răspândi boala, infectându-i pe cei dragi, pe prieteni, pe colegi și pe colegii de echipă.

Guvernele și autoritățile sanitare din întreaga lume au implementat cerințe de distanțare socială, restricții cu privire la adunările publice, măsuri de carantină și limitarea deplasărilor spre alte țări și dinspre alte țări, pentru a limita răspândirea bolii și pentru a permite sistemelor de îngrijire a sănătății să facă față potențialelor cereri mari asociate cu gestionarea bolii. Comunitatea de rugby are responsabilitatea de a sprijini aceste eforturi.

Acest document are rolul de a-i ajuta pe jucătorii, antrenorii, personalul de asistență și administratorii din rugby să treacă cu bine peste perioada de criză, iar atunci când restricțiile vor fi reduse, să îndrume cu privire la revenirea în siguranță la activitate, într-un mod sigur, care respectă cerințele.

Rețineți că acest document reflectă informațiile și cercetările colectate la momentul punerii sale în circulație. Pandemia de COVID-19 și răspunsul comunității de sănătate publică și al guvernelor față de aceasta rămân flexibile, datele și recomandările se vor modifica, acest document va fi actualizat pentru a reflecta respectivul proces.

**NOTĂ: Pentru Federații, Competiții și Cluburi; prezentul document se aliniază cu instrucțiunile și recomandările Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), unele măsuri descrise (precum Distanța recomandată pentru păstrarea distanțării sociale) putând diferi față de instrucțiunile guvernelor locale. Asigurați-vă că atunci când elaborați politicile Federației și ale Cluburilor cu ajutorul cadrului sau atunci când reconfigurați prezentul document, toate măsurile respectă toate legile, instrucțiunile și politicile din jurisdicția locală.*



GESTIONAREA COVID-19 ÎN COMUNITATE

DEFINIȚII

Persoană infectată

O persoană infectată este o persoană care are un test PCR (de laborator) pozitiv, care confirmă prezența COVID-19. În acest document trebuie să se facă distincție între o 'persoană infectată' și o persoană care ar putea avea COVID-19, însă nu a fost testată încă și, prin urmare, nu reprezintă un 'caz cunoscut'.

Persoană potențial infectată

O persoană potențial infectată este o persoană care:

- prezintă simptome sau semne care sugerează infectarea cu COVID-19
- așteaptă rezultatele testării după un contact apropiat (vedeți mai jos)

Contactul apropiat

Contactul apropiat este persoana care:

- a avut contact cu o **persoană infectată** (fiind în contact la distanță de până la 1 metru, timp de peste 15 minute);
- a îngrijit direct o **persoană infectată**, fără a utiliza echipament individual adecvat de protecție;
- a stat în același mediu restrâns cu o **persoană infectată** (incluzând împărțirea locului de muncă, a sălii de clasă sau a gospodăriei sau participarea la aceeași adunare) pentru orice interval de timp;
- a călătorit în apropiere (aceasta însemnând la o distanță de până la 1 m de) de o **persoană infectată**, în orice mijloc de transport.

COVID-19 se răspândește, cel mai probabil, de la o persoană la alta prin:

- contactul cu picături, atunci când **persoana infectată** vorbește tare, râde, tușește sau strănută
- contactul direct cu o **persoană infectată**, cât timp aceasta este contagioasă (ambele persoane sunt suficient de apropiate pentru ca boala să se transmită)
- atingerea obiectelor sau a suprafețelor contaminate cu picături provenite în urma tusei sau strănutului unei **persoane infectate**



Carantina

Aceasta reprezintă restricționarea activităților sau separarea persoanelor care **nu sunt bolnave**, dar care pot fi expuse la o persoană infectată sau la boală. Scopul carantinei este monitorizarea simptomelor acestora și asigurarea depistării la timp a cazurilor și prevenirea posibilei răspândiri a bolii.

Izolarea

Aceasta este separarea **persoanelor bolnave sau infectate** de ceilalți, pentru a preveni răspândirea infecției sau contaminarea.

Focar de boală

Un focar de boală sau un focar de infecție este un grup de evenimente de sănătate similare care au avut loc în aceeași zonă în aproximativ același timp. Uneori, cazuri de focare de boală pot fi identificate în anumite contexte de călătorie, de asociere între persoane sau în alte evenimente.

Transmitere comunitară

Transmiterea comunitară reprezintă transmiterea unei boli într-o anumită zonă, în care nu există informații directe despre cum sau când a contractat cineva boala. În timp ce unele cazuri de coronavirus pot fi identificate cu precizie în anumite contexte de călătorie, de asociere între persoane sau în alte evenimente, cazurile de „transmitere comunitară” sunt mai puțin specifice și mai greu de urmărit.

CARE SUNT SIMPTOMELE INFECȚIEI CU COVID-19?

- Dacă nu vă simțiți bine și aveți temperatură, trebuie să contactați la telefon medicul echipei sau cabinetul medicului de asistență medicală primară și să urmați instrucțiunile autorității de sănătate publică. Simptomele comune ale infecției cu COVID-19 includ:
 - Febra
 - Tusea
 - Durerea în gât
 - Curgerea nasului sau congestia nazală
 - Oboseala
 - Dificultățile de respirație
 - Dureri musculare
 - Pierderea mirosului sau a gustului
 - Diaree



- Deși acestea sunt simptome comune, pot fi semne că ați fost infectat și este vital să nu infectați coechipierii, colegii sau publicul general.

CE SE ÎNTÂMPLA DACĂ AM FOST ÎN CONTACT CU O PERSONĂ INFECTATĂ?

- În prezent, OMS recomandă ca toate contactele apropiate (vezi definiția de mai sus) ale unei **persoane infectate** să fie introduse în carantină timp de 14 zile de la ultima expunere față de persoana infectată.(1)
- Dacă vă îngrijorați că oricare dintre aceste măsuri poate avea legătură cu dvs., trebuie să contactați la telefon medicul echipei sau cabinetul medicului de asistență medicală primară și să urmați instrucțiunile autorității de sănătate publică. Medicul și managerul pentru aspecte legate de COVID-19 vor putea să vă îndrume în continuare, trebuie însă să vă asigurați că i-ați înștiințat pe aceștia în cazul în care bănuiți că ați fost expus la virus sau dacă aveți noi simptome.
- Dacă ați fost în contact apropiat, trebuie să vă izolați la domiciliu și este posibil să trebuiască să vă testați, pentru a exclude posibilitatea infecției.
- DE REȚINUT că îndrumările privind testarea și carantina pot varia de la o țară la alta și trebuie să vă asigurați că urmați instrucțiunile medicului echipei, ale medicului de asistență medicală primară sau ale managerului pentru aspecte legate de COVID-19.

CE SE ÎNTÂMPLA DACĂ CINEVA DIN CLUB ESTE SUSPECT DE INFECȚIE – SUNT CONDISERAT CONTACT APROPIAT?

- Dacă aveți dubii cu privire la ce trebuie să faceți, consultați-vă cu medicul echipei sau cu managerul pentru aspecte legate de COVID-19 înainte de a veni la terenul de antrenament sau de joc.
- Toate cazurile suspecte vor face obiectul îndrumărilor autorității de sănătate publică locale sau guvernamentale, iar Clubul sau Federația din care faceți parte vor respecta aceste îndrumări.
- Este de importanță vitală ca toate persoanele infectate (precum și orice persoană potențial expusă contactului cu o altă persoană infectată) să fie urmărite, pentru a se asigura că situațiile individuale nu devin focare. Clubul dvs. trebuie să aibă o evidență a tuturor jucătorilor și a personalului care participă la antrenamente sau la meciuri.
 - Urmărirea tuturor situațiilor de contact apropiat va fi coordonată de autoritățile de sănătate publică locale și/sau guvernamentale.
 - Nivelul contactului dvs. cu persoana infectată va determina dacă sunteți considerat a fi un contact. Acest lucru va fi stabilit de autoritățile de sănătate publică locale și/sau guvernamentale.
 - Dacă sunteți considerat suspect de contact apropiat, veți fi solicitat să intrați în carantină timp de 14 zile de la expunere și puteți fi testat.



- Va trebui să vă urmăriți simptomele în timpul perioadei de carantină. Aceasta include orice fel de simptome, mai cu seamă febra (măsurată sau resimțită ca stare febrilă sau ca frisoane) sau cel puțin una dintre următoarele: durere în gât, tuse, curgerea nasului sau congestie nazală, dificultăți de respirație, durere musculară, pierderea mirosului sau a gustului, diaree.
- Măsurile de igienă (prezentate mai jos în secțiunea „Ce puteți face pentru a fi în siguranță?”) sunt încă și mai importante decât în mod obișnuit.
- Dacă ulterior starea dvs. de sănătate se înrăutățește, trebuie să anunțați medicul echipei, medicul de asistență medicală primară sau managerul pentru aspecte legate de COVID-19.
 - Veți fi solicitat să vă izolați acasă sau într-un alt spațiu adecvat.
 - Trebuie să vă asigurați că ați consemnat orice contact apropiat pe care l-ați avut timp de 2 zile înainte de apariția simptomelor sau de momentul în care ați fost testat pozitiv pentru COVID-19, pentru ca aceste persoane să poată fi contactate și apoi puse în carantină și/sau testate.

CE PUTEȚI FACE PENTRU A FI ÎN SIGURANȚĂ?

- Spălați-vă frecvent pe mâini(2) - curățați-vă mâinile regulat și temeinic cu o soluție pe bază de alcool sau spălați-le cu apă și săpun (timp de 20 de secunde). Spălându-vă pe mâini cu apă și săpun sau cu soluție pe bază de alcool, veți omorî virusurile care s-ar putea afla pe mâinile dvs. [Acesta este un link](#) cu informații despre spălarea pe mâini în siguranță.
- **Păstrați distanțarea socială** - păstrați o distanță de cel puțin 1 metru între dvs. și ceilalți, în special față de cineva care tușește sau care strănută (rețineți că distanța exactă specificată pentru distanțarea socială variază de la o țară la alta). Atunci când o persoană tușește sau strănută, aceasta evacuează din nas sau din gură mici picături de lichid, care pot conține virusul. Dacă sunteți prea aproape, puteți să inspirați picăturile, inclusiv virusul COVID-19, dacă persoana care tușește este bolnavă.

Rețineți faptul că este probabil să existe un risc semnificativ mai mare de a contacta o persoană infectată în timpul activităților comunitare obișnuite, cum ar fi mersul la cumpărături sau consumarea unei cafele. Aceste situații ar trebui evitate atunci când este posibil, iar când nu este posibil, purtați mască și dezinfectați-vă mâinile după fiecare interacțiune.

- **Evitați să vă atingeți ochii, nasul și gura.** - Mâinile ating numeroase suprafețe, iar transmiterea de pe suprafață pe mâini poate răspândi virusul. Odată contaminate, mâinile pot transmite virusul la ochi, la nas sau la gură. De acolo, virusul vă poate pătrunde în corp și vă poate îmbolnăvi.
- **Practicați igiena respiratorie** - Asigurați-vă că atât dvs., cât și cei din jur, respectați buna igienă a respirației. Aceasta înseamnă să vă acoperiți gura și nasul cu cotul îndoit sau cu o batistă, atunci când tușiți sau strănutați. Dacă folosiți o batistă, trebuie să o aruncați imediat și să vă spălați pe mâini. Respectând igiena respiratorie corectă, îi protejați pe cei din jur de toate virusurile, cum ar fi cei care provoacă răceală, gripă și COVID-19.



Medical

- **Dacă aveți febră, tușiți sau aveți dificultăți de respirație, solicitați urgent îngrijire medicală**, Stați acasă, dacă nu vă simțiți bine. Dacă aveți febră, tușiți sau aveți dificultăți de respirație, solicitați în prealabil un consult medical. Urmați instrucțiunile autorităților locale de sănătate. Autoritățile naționale și locale vor avea cele mai recente informații cu privire la situația din zona dvs. Dacă sunați în prealabil, furnizorii de servicii de îngrijire vă vor putea îndruma către unitatea sanitară adecvată. Aceasta vă va proteja și pe dvs. și va contribui și la prevenirea răspândirii virusurilor și a altor infecții.

MĂSURI GUVERNAMENTALE DE GESTIONARE A EPIDEMIEI DE COVID-19

- Sunt trei tipuri principale de măsuri folosite pentru a reduce transmiterea virusului (vezi tabelul 1). Pentru claritate, Restricțiile privind Adunările publice, Măsurile de Distanțare socială și Restricțiile de Călătorie vor fi denumite măsuri „RADC”.

Tabelul 1: Restricții privind adunările publice

Măsuri RADC	Exemplu
Restricții privind adunările publice	Limitarea adunărilor publice la diferite dimensiuni ale grupurilor: <500, <250, <50, <20, <5, <2
Distanțarea socială	Directivele privind distanțarea socială (separarea la 1-2 m), autoizolarea de toate contactele apropiate, închiderea școlilor, a magazinelor, a serviciilor și a activităților de producție neesențiale, interzicerea deplasărilor inutile, închiderea spațiilor publice și a parcurilor, reglementarea exercițiilor și a activităților în aer liber
Restricțiile de călătorie	Închiderea granițelor, restricțiile interne de călătorie, auto-carantina obligatorie la intrarea în țară

- Aceste măsuri RADC au scopul de a reduce răspândirea virusului și au fost implementate în mod diferit în lume.
- Aplicarea fiecărei măsuri RADC va susține reintroducerea diferitelor activități de rugby, facilitând revenirea în siguranță la joc, echilibrând, în același timp, riscul sporit de răspândire a COVID-19.



ROLUL MONITORIZĂRII ȘI AL TESTĂRII

Monitorizarea clinică zilnică

completarea unui chestionar despre simptome și testarea temperaturii pot identifica 60% dintre cazurile simptomatice.

- Federațiile, Competițiile și Cluburile trebuie să efectueze demersuri pentru un protocol de raportare zilnică a simptomelor, de preferință completat înainte de a pleca de acasă. Un document-mostră este anexat (anexa 1) și ar fi cel mai eficient să fie trimis prin intermediul unui portal online, cum ar fi „google docs” sau altele similare.
- Alternativ, sunt disponibile contra-cost numeroase soluții de verificare a simptomelor bazate pe aplicații digitale.
- Verificarea temperaturii la intrarea în baza clubului trebuie să se facă fără contact (pentru a se evita răspândirea bolii) și să respecte un protocol prestabilit. Vă rugăm să rețineți că termometrele sunt de calitate variabilă.
- Jucătorii sau membrii ne jucători cu temperatură sau cu alte simptome **nu** trebuie să participe la antrenamente sau să intre în baza sportivă. Aceștia trebuie să contacteze medicul echipei sau medicul de asistență medicală primară, pentru a stabili cele mai bune acțiuni de întreprins.

Testarea PCR (testare utilizată pentru confirmarea prezenței virusului COVID-19)

Dacă o persoană este suspectată că are o infecție acută cu COVID-19, aceasta poate fi testată prin prelevarea cu un tampon de vată din nas sau din gât. Eșantionul este folosit pentru a preleva virusul și pentru a confirma dacă persoana este sau nu infectată. Trebuie reținut că:

- Acest test nu este perfect, există și cazuri de testare nereușite (fals negative).
 - Un test negativ poate rata o infecție, iar în situația în care un jucător are simptome în ciuda testului negativ, jucătorul trebuie să fie gestionat și tratat ca persoană infectată.
- Un test pozitiv înseamnă că persoana trebuie să se izoleze la domiciliu.
- **„Contactele apropiate”** ale unei **persoane infectate** (definite mai sus), începând cu 2 zile înainte ca persoana infectată să aibă simptome, trebuie, de asemenea, evaluate.



Testarea de anticorpi – acesta este un test de sânge (luat prin înțepare sau prin recoltare de sânge din vene)

Acest test este în curs de elaborare și are scopul de a măsura prezența anticorpilor (proteine produse de corp pentru a lupta împotriva virusului) în sângele persoanelor care au fost expuse la virus. Aceste teste pot identifica persoanele care:

- Au fost expuse și pot fi imune, dar acest lucru trebuie stabilit de cercetările științifice.
- Nu au fost expuse încă și prezintă un risc ridicat de infectare.
- Toate aceste teste fac obiectul validării științifice, disponibilității la nivel local, și vor avea un rol diferit în planul autorităților locale pentru combaterea COVID-19. Clubul dvs. va fi îndrumat de aceste politici locale. Fiabilitatea acestor teste este investigată în continuare.
- În viitor, testarea regulată (posibil atât PCR, cât și testele pentru anticorpi) va fi, cel mai probabil, o componentă a antrenamentelor de grup, a jocului și a deplasărilor. Dovezile care susțin utilizarea testării cresc rapid în număr și vor fi actualizate pe parcurs în prezentul document.

Rolul măștilor

- Instrucțiunile de utilizare a măștii în public variază semnificativ de la o țară la alta. (3) Recomandările au fost, la început, să nu se utilizeze mască. Cu toate acestea, numeroase țări se îndreaptă către susținerea utilizării acesteia, în special având în vedere că rezerva a crescut. În plus, măștile produse de purtători (din material textil) sunt din ce în ce mai mult susținute.(4, 5)
- Instrucțiunile recente ale OMS spun că jucătorii NU ar trebui să folosească măștile în timpul exercițiilor aerobe, deoarece acestea pot reduce abilitatea de a respira confortabil.
- Măștile chirurgicale sau cele de tip N95 pot preveni contractarea și răspândirea bolii. Măștile de această calitate sunt, cu toate acestea, în cantitate mică și trebuie rezervate pentru personalul medical.
- Persoanele infectate pot fi contagioase până la cu 2 zile înainte de apariția simptomelor, iar unele persoane infectate au simptome atât de ușoare încât nu conștientizează că sunt infectate. Studii recente au avansat ideea că multe infectări au loc atunci când persoana care transmite virusul nu are simptome. Există din ce în ce mai multe dovezi științifice că utilizarea regulată a măștilor atunci când imediata apropiere fizică nu poate fi evitată este un demers util și rentabil, care indică faptul că dvs. și clubul dvs. faceți tot ceea ce este posibil pentru a preveni transmiterea bolii.
- Măștile din material textil confecționate manual contribuie la prevenirea răspândirii picăturilor în urma vorbitului tare, râsului, tusei și strănutului. De asemenea, previn atingerea feței de către utilizatori - împiedicând răspândirea prin atingerea suprafețelor.
 - Maska din material textil este concepută pentru protejarea celorlalți, dacă sunteți infectat.



- Trebuie să păstrați în continuare distanțarea socială recomandată. Masca din material textil nu este înlocuitor al distanțării sociale.
- Dacă știți sau credeți că sunteți infectat, NU trebuie să folosiți masca pentru a ieși afară sau pentru a vă alătura echipei. Trebuie să rămâneți acasă și să luați legătura cu medicul echipei sau cu medicul de asistență medicală primară.
- Folosirea măștii este recomandată pentru activități în interior, cum ar fi întâlnirile sau consultațiile medicale, însă trebuie luată în considerare și atunci când distanțarea socială este compromisă, de ex. la anumite activități în sala de forță.

Riscuri în rugby

- Rugbyul este un joc de contact. Pentru a vă antrena la capacitate maximă și pentru a juca meciuri, este necesar contactul fizic intermitent nemijlocit. Acest tip de contact va face ca toți jucătorii care se antrenează și care joacă să aibă contacte nemijlocite. De aceea, dacă un coleg de echipă sau din echipa adversă a dezvoltat o infecție într-un meci recent, este probabil ca toți colegii de echipă să fie contacte apropiate și să necesite izolarea și testarea.
- Odată cu revenirea la antrenamente, grupurile mici vor contribui la evitarea acestui risc.
- Atunci când măsurile RADC sunt reduse suficient pentru a permite antrenamentul cu echipa întregă, riscurile vor fi gestionate prin limitarea accesului membrilor ne jucători în baza de antrenament. La antrenament vor participa numai membrii esențiali ai echipei de joc și de antrenament.

Riscuri personale

- Exercițiile regulate sunt benefice pentru sistemul dvs. imunitar. Exercițiile de lungă durată și de mare intensitate pot dăuna sistemului imunitar, în special atunci când persoana nu este obișnuită cu o activitate de nivel atât de ridicat. Prin urmare, la atleți există o susceptibilitate potențial crescută de infecție cu COVID-19. Riscul este, probabil, scăzut, iar dacă este aplicată o abordare practică, în cazurile în care jucătorii nu depășesc norma de antrenament uzuală, aceștia ar trebui să nu prezinte un risc mai mare decât populația care nu face sport.
- Cei care suferă de alte boli, cum ar fi boli cardiovasculare, boli respiratorii, diabet și unele forme de cancer par să fie afectați mai sever de COVID-19. Același lucru este valabil și în cazul pacienților mai în vârstă (>60) și al celor cu obezitate severă (IMC de peste 40). **De asemenea, etnia pare să fie un factor, în Regatul Unit, persoanele de etnie neagră, asiatică sau minoritară au avut probabilitate mai mare se a suferi efecte negative asupra sănătății decât restul comunității, în urma infectării cu COVID-19. Tendințe similare apar și în SUA.**
- Atleții fără boli latente **nu sunt considerați a face parte din grupul persoanelor vulnerabile, totuși colocatarii acestora pot fi vulnerabili și acest fapt trebuie să fie luat în calcul atunci când sunt identificate persoane cu risc, în urma revenirii de la antrenamente sau de la joc.**
- Jucătorii care au suferit o infecție cu COVID-19 trebuie să se autoizoleze timp de 7 zile și să nu se angajeze în antrenamente timp de 14 zile sau până la dispariția simptomelor.(1) **Când simptomele au dispărut, aceștia trebuie să se consulte cu medicul echipei sau cu medicul de asistență medicală primară pentru a avea aprobarea de a reveni la activitate.**



- Informațiile provenite din China și din Italia indică faptul că până la 20% dintre persoanele spitalizate au probleme cardiace - se crede că este, probabil, vorba despre miocardită (inflamarea mușchiului inimii). Un raport al specialistului cardiolog poate fi necesar după o spitalizare prelungită.(6-8).
- Dacă vă faceți griji în ceea ce privește antrenarea după infectarea cu COVID-19, trebuie să discutați cu medicul echipei sau cu medicul de asistență medicală primară.
- **Este important de reținut că echipele medicale și jucătorii trebuie să conlucreze pentru a identifica toți ceilalți factori care pot întregi imaginea riscului global al jucătorului. Pentru înregistrarea formală a acestor factori, este încurajată întocmirea unui registru al riscurilor, care ar trebui să includă:**
 - Orice probleme de sănătate ale jucătorilor, cum ar fi astm sau alergie.
 - Registru al infectărilor cu COVID-19, investigațiile cardiologice și respiratorii necesare ulterior, precum și impactul pe care acestea le-ar putea avea asupra revenirii la sport.
 - Dacă jucătorul locuiește împreună cu persoane vulnerabile sau protejate.
 - Dacă jucătorul locuiește împreună cu persoane care lucrează în prima linie a domeniului medical de urgență.

Revenirea planificată la rugby

- Revenirea la meciurile de rugby depinde de reducerea măsurilor RADC de guvernul din țara dvs.
- Relaxarea în privința măsurilor RADC se va face treptat și depinde de factori locali, precum capacitatea unităților sanitare, gravitatea vârfului nivelului de infectare și nivelurile de imunitate.
- Este posibil ca reducerea măsurilor RADC să conducă la o creștere a numărului de cazuri de infectare, ceea ce va necesita o reintroducere ulterioară a măsurilor RADC.
- Pentru a ajuta fiecare Federație să gestioneze revenirea la jocul de rugby, World Rugby a colectat date privind măsurile RADC de la 78 de federații membre din întreaga lume. **Folosind aceste date, fiecare Federație este încurajată să discute cu reprezentanții Guvernelor (înainte de emiterea oricăror măsuri RADC) legătura fiecărei măsuri RADC cu diferite niveluri de antrenament și cu jocul de rugby. Scopul este îndrumarea Federațiilor, Competițiilor și a Cluburilor în privința revenirii la competițiile de rugby, conform instrucțiunilor Guvernelor.**
- În secțiunile următoare, vom schița un plan de revenire treptată la antrenamentele și la jocul de rugby, dar principiile de bază ale igienei și distanțării sociale vor rămâne extrem de importante.
- Federația și Clubul dvs. vor implementa politici specifice bazate pe cadrul din secțiunile următoare. Pentru detalii suplimentare, continuați să citiți restul documentului, care se concentrează pe măsurile pe care Federațiile, Competițiile și Cluburile vor trebui să le aplice pentru a permite revenirea la antrenamente și la meciuri într-un mod care să reducă riscurile



la minimum. Restul documentului conține o secțiune destinată jucătorilor, antrenorilor și echipei de asistență și o secțiune pentru administratori.

Îndrumări și asistență

Alte module sunt la dispoziția administratorilor și sunt disponibile aici:

- Modulul World Rugby pentru jucători, antrenori și personalul de asistență
- Modulul World Rugby pentru administratori
- Instrucțiuni ale OMS cu privire la COVID-19
 - [Informarea cetățenilor](#)
 - [Igienă](#)
 - [Informare cu privire la echipamentul individual de protecție \(EIP\)](#)
 - [Utilizarea măștii](#)
 - [Demonstrație video de spălare pe mâini](#)
 - [Carantina](#)
 - [Evaluarea riscurilor legate de adunări publice](#)
 - [Instrument OMS de evaluare a riscurilor legate de adunări publice](#)
- [Sfaturi cu privire la pregătirea unei măști CDC](#)



INFORMAȚII PENTRU JUCĂTORI, ANTRENORI ȘI PERSONAL

REGULI DE ACȚIUNE

Până la elaborarea unui vaccin pentru COVID-19, mediul echipei va fi destul de diferit. Fiecare persoană implicată într-o echipă sau în jocul de rugby va avea responsabilitatea de a preveni răspândirea COVID-19.

Igiena personală, autoizolarea celor cu simptomele prezentate mai sus, distanțarea socială, numărul de membri dintr-un grup și restricționarea călătoriilor sunt cele mai eficiente mijloace de prevenire a răspândirii. În mediul echipei, va trebui să fiți și mai atent, pentru a evita expunerea și răspândirea. Mai jos sunt prezentate responsabilitățile dvs., care vor rămâne în vigoare până la elaborarea unui vaccin.

Cele 10 reguli de acțiune pentru gestionarea în siguranță a COVID-19 de către dvs. sunt:

- 1. Educarea** - familiarizați-vă cu măsurile implementate de **Federația sau** de Clubul dvs.
 - Acest document este susținut de un modul online pe care **Federația sau** Clubul dvs. vă va **putea** solicita să-l completați. **Federația, Competiția sau Clubul dvs. vă va pune la dispoziție o multitudine de informații pentru a vă ajuta să înțelegeți cum să vă protejați optim în timp ce reveniți la activitate, acolo unde este posibil.**
 - Pentru propria dvs. siguranță și pentru cea a colegilor dvs., va trebui să urmați aceste instrucțiuni.
 - După completare, puteți descărca confirmarea completării și o puteți prezenta Clubului.
- 2. Monitorizarea zilnică** - până la o nouă notificare, vi se va solicita să:
 - Completați un chestionar despre simptomele de COVID-19, înainte de a pleca de acasă (anexa 1). Aceasta va necesita ca dvs. să identificați dacă **aveți vreunul dintre simptomele obișnuite ale COVID-19 (vedeți supra)**. Dacă da, trebuie să rămâneți acasă, să contactați medicul echipei sau medicul de asistență medicală primară.
 - Verificați-vă temperatura înainte de a intra în bază. Dacă temperatura dvs. depășește 37,5 °C, veți fi trimis acasă și sfătuit să contactați medicul echipei sau medicul de asistență medicală primară.
- 3. Respectarea regulilor de igienă**
 - Spălarea mai frecventă a mâinilor, dezinfectarea regulată a zonelor și suprafețelor intens utilizate și folosirea mănușilor pot reduce riscul de infectare. În unele situații, cum ar fi la sala de forță și în timpul ședințelor, trebuie avută în vedere utilizarea măștilor faciale.
 - Acasă trebuie, de asemenea, să vă dezinfectați sau să vă spălați mâinile timp de 20 de secunde, cu săpun (sau cu soluție dezinfectantă pentru mâini), de fiecare dată când plecați de acasă și când reveniți acolo



- Evitați atingerea suprafețelor deseori atinse, cum ar fi clanțe, computere publice, tastaturi etc.
- Folosiți dezinfectanți de mâini, care trebuie să existe la intrare și în toate încăperile de la Club
- Evitați să scuipați **sau să vă suflați nasul**
- Folosiți partea interioară a cotului sau un șervețel (aruncați întotdeauna șervețelul folosit) atunci când tușiți sau strănutați
- Nu folosiți în comun sticle de apă și nu folosiți sticle de apă comune pentru echipă
- Nu folosiți în comun suplimente nutritive

4. Respectați regulile de distanțare socială - la birou, la sala de forță, în cabinetul medical/pe terenul de antrenament (atunci când faceți antrenamente fără contact)

- O distanță de cel puțin 1 metru între persoane contribuie la reducerea semnificativă a probabilității de transmitere a virusului. Din cauza mișcării implicate de sport, **distanța trebuie crescută la 1,5 m în timpul exercițiilor.**
- Biroul, sala de forță și cabinetele medicale trebuie aranjate astfel încât să faciliteze o separare de cel puțin 1 m între persoane. Ventilația contribuie la dispersarea picăturilor provenite din procesul de respirație. Acolo unde este posibil, orice zonă comună trebuie să fie bine aerisită.

5. Reduceți la minimum contactul corporal

- Strângerea mâinilor, aplauzele, îmbrățișările și gesturile de bucurie sau de tristețe într-un grup vor fi evitate complet. Până când măsurile RADC vor fi reduse, contactul fizic (inclusiv meciurile din competiții) trebuie evitat, astfel că, inițial, pot avea loc numai antrenamentele individuale.

6. Schimbarea hainelor și dușul la domiciliu

Utilizarea vestiarelor și a dușurilor în sălile de sport și la cluburile sportive trebuie suspendată până la notificarea ulterioară din partea Clubului.

7. Suspendarea temporară a transportului în comun

- Pe durata valabilității măsurilor de distanțare socială, formarea de coloane de mașini pentru antrenamente și competiții trebuie evitată - dacă nu se călătorește individual, cu un membru al familiei. Utilizarea mini-furgonetelor nu este, de asemenea, adecvată. Clubul dvs. va aplica politici specifice de deplasare la meciuri, atunci când competițiile de rugby se vor relua.

8. Abțineți-vă de la a participa la evenimente precum ședințele generale și sărbătoririle

- Pentru a respecta regulile de distanțare, nu se vor desfășura evenimente sociale.



- Atunci când rămâne distanțarea socială, ședințele echipei trebuie ținute în aer liber sau în spații care permit prezența unei singure persoane pe o suprafață de 4 m²
- Alte opțiuni includ conferințele digitale/online

9. Reduceți dimensiunea grupelor de antrenament

- Pe durata valabilității distanțării sociale și a restrângerii adunărilor publice, echipele trebuie să se antreneze în grupe mici, care să respecte măsurile guvernamentale în vigoare la momentul respectiv (de ex., grupe <5, <10). Atunci când se antrenează grupe mici, ședințele trebuie decalate fără suprapunere între grupe. Grupele mici limitează riscul de infectare și, în cazul producerii unei infectări, este limitat numărul de persoane care trebuie să intre, potențial, în carantină.

10. Acolo unde este posibil, activitățile în aer liber sunt mai sigure

- Sportul și exercițiile fizice în aer liber fac mai ușoară respectarea regulilor de păstrare a distanței și reduc riscul de infectare prin schimbul permanent de aer. **Riscul contractării COVID-19 în timpul activităților în aer liber este semnificativ mai redus decât în timpul activităților în sală.**

Dacă aveți alte întrebări după citirea prezentului document, solicitați explicații. Clubul/Federația dvs. poate avea un manager numit pentru gestionarea COVID-19 sau un profesionist instruit din domeniul medical, care vă pot ajuta. Dacă aceste persoane nu sunt disponibile, autoritatea publică de sănătate poate fi capabilă să vă ofere informațiile de care aveți nevoie. Este important să înțelegeți toate riscurile asociate cu revenirea la rugby.

Clubul dvs. va implementa câteva măsuri de siguranță în unitățile clubului, pentru a sprijini acest proces.



REVENIREA ÎN SIGURANȚĂ LA UTILIZAREA BAZEI, LA ANTRENAMENTE ȘI LA MECIURI

Viața de familie, cumpărăturile și mersul la cafenea au fost semnificativ afectate de măsurile RADC. În același fel, modul în care accesați facilitățile Clubului, revenirea la antrenamente și, în cele din urmă, revenirea la joc vor fi foarte diferite față de cum sunteți obișnuit. Această secțiune include sfaturi cu privire la modul în care trebuie să vă modificați comportamentul atunci când participați la antrenamentele Clubului (inclusiv sala de forță), în zonele medicală, de refacere și de ședință (facilitățile echipei) pe durata restricțiilor RADC.

O persoană infectată poate să contamineze orice suprafață, fie prin contact direct, fie prin răspândirea de picături. Riscurile pot fi reduse la minimum prin adoptarea măsurilor de mai jos. Aceste măsuri sunt recomandate pentru Club și pentru dvs.

- Folosiți regulat soluții dezinfectante pentru mâini.
 - Dezinfectanții pentru mâini trebuie să existe la intrarea/ieșirea în/din baza de antrenament și de joc și în toate încăperile de la Club.
 - Acasă trebuie, de asemenea, să vă dezinfectați sau să vă spălați mâinile timp de 20 de secunde, cu săpun, de fiecare dată când plecați de acasă și când reveniți acolo
- Evitați atingerea suprafețelor deseori atinse, cum ar fi clanțe, computere publice, tastaturi etc.

Evitați utilizarea zonelor comune, precum vestiarele, zona dușurilor și zonele comune de luat masa - în numeroase cazuri, aceste zone vor fi închise. În primele etape de revenire la antrenament, atunci când măsurile RADC sunt în vigoare, evitați pe cât posibil folosirea facilităților comune.

Acest document se aliniaza cu instrucțiunile OMS, care recomandă curățarea facilităților în fiecare zi, după utilizare. Este posibil ca Cluburile să nu fie în măsură să efectueze o astfel de curățare zilnic, aceasta însemnând că facilitățile Clubului vor fi indisponibile până când se poate efectua curățarea.

Acțiunile dvs. vor fi mai importante decât vorbele și vor afecta sănătatea dvs., a familiei, colegilor și prietenilor. Pentru antrenori, tentația de a trece dincolo de măsurile permise va fi o problemă. Secțiunea următoare trebuie citită și înțeleasă de fiecare dintre cei care planifică și gestionează ședințele de rugby, pe durata valabilității măsurilor RADC.

ÎNTOARCEREA LA ANTRENAMENTE

Atunci când jucătorii se antrenează individual, reducerea măsurilor RADC va semnala oportunitatea de a începe o revenire la planul de activitate. Figurile 1 și 2 ilustrează un exemplu cu privire la modul în care reducerea diferitelor măsuri RADC poate avea impact mai întâi asupra Revenirii la antrenamentele de rugby (Figura 1) și apoi asupra Revenirii la joc (Figura 2). Așa cum s-a identificat înainte, fiecare guvern va implementa măsuri RADC în momente diferite, iar Federația și Clubul dvs. vor potrivi reducerea implementării măsurilor RADC cu revenirea la activitate. Fiecare guvern și autoritate locală de sănătate publică vor monitoriza îndeaproape impactul implementării măsurilor RADC în cazurile noi, deoarece aceasta va semnala dacă/în ce moment se vor reinstitui măsurile RADC.



De exemplu, în Figura 1 este sugerat faptul că odată redeschise școlile și activitățile neesențiale și Adunările în grupuri de sub 10 persoane permise, vor începe **Antrenamentele în grupe mici**. De asemenea, atunci când Adunările în grupuri de peste 50 de persoane vor fi permise, aceasta va semnala începerea **Antrenamentelor fără contact cu echipa completă**.

Antrenamentele cu contact cu echipa completă necesită reducerea măsurilor de distanțare socială a personalului sau o scutire specială din partea Guvernului. După ce este permis contactul la antrenamente, toți participanții la antrenament devin contacte „apropiate” unii pentru ceilalți (așa cum este prezentat în pagina 2). Aceasta are implicații pentru izolare sau pentru carantină, dacă un membru al echipei se infectează cu COVID-19.

Federațiile, **Competițiile** și Cluburile vor trebui să demonstreze capacitatea de a monitoriza (verificarea temperaturii și a simptomelor), testa (test PCR și test anticorpi) și urmări contactul, într-o manieră cuprinzătoare, conform instrucțiunilor guvernelor locale, pe durata acestui proces.



Figura 1: Revenirea la antrenamentele de rugby folosind cadrul măsurilor RADC

Figura 2 oferă un ghid, de la antrenament până la reluarea tuturor competițiilor și turneele de rugby, inclusiv a meciurilor internaționale cu spectatori.



Relaxarea treptată a măsurilor RADC și Revenirea la Activitățile de Rugby



Figura 2: reducerea măsurilor RADC potrivit cu revenirea în etape la joc

RELUAREA ACTIVITĂȚII

Durata și intensitatea exercițiilor implementate vor diferi de la o țară la alta. Aceste decizii trebuie luate în conformitate cu practicile locale și trebuie convenite între personalul specializat în domeniul pregătirii fizice, echipa medicală, echipa de antrenori, precum și între jucători și reprezentanții acestora, atât la nivel de Federație, cât și de Club.

După o perioadă de peste patru săptămâni fără antrenamente de rugby, vor exista riscuri semnificative de accidentare, dacă nu este respectată o perioadă de refacere, înainte de competiție.

Se recomandă ca fiecare regiune să stabilească o perioadă suficientă de timp pentru refacerea jucătorilor, cu scopul de a reduce la minimum riscul de accidentare.

Federațiile, **Competițiile** și Cluburile trebuie să convină cu privire la componentele individuale ale unei pregătiri a echipei și pentru încheierea unei reveniri la antrenamente, după permiterea de către Guvern a revenirii la antrenamentele de grup comune. Unele dintre acestea vor fi întreprinse de jucători individual, în cazurile în care este posibil, pe durata izolării.

ANTRENAMENTELE INDIVIDUALE ȘI ÎN GRUPE MICI;

Datele actuale sugerează că reducerea măsurilor RADC va avea loc treptat, conform sistemului de sănătate și capacității de testare ale unei țări. Măsurile de relaxare premature se vor concentra, probabil, pe redeschiderea școlilor și a activităților neesențiale. Aceste schimbări pot să permită întâlnirea grupurilor restrânse (de ex., <10). Din cauza riscului sporit de infectare, toate măsurile RADC rămase trebuie respectate strict. Pregătirea fizică, perfecționarea abilităților și unele elemente de exerciții de scheme fără contact pot fi executate în siguranță, în grupe mici, fără contact.



Toți jucătorii și membrii ne jucători trebuie să respecte în continuare cu atenție cele „10 reguli de acțiune” prezentate mai sus. Aplicarea acestor măsuri înseamnă că la revenirea la baza clubului, toți jucătorii și membrii ne jucători ai echipei vor trebui să-și modifice semnificativ rutina zilnică și practicile de lucru. Monitorizarea zilnică, igiena și măsurile de distanțare socială trebuie să fie respectate în continuare (un exemplu de chestionar online de monitorizare a simptomelor este ilustrat în anexa 1). Măsurile RADC vor avea în orice moment un impact asupra comportamentului din cadrul mediului echipei, în diverse moduri.

- Atunci când jucătorii sunt activi fizic, riscul de transmitere de la o persoană la alta poate fi mai mare și se recomandă ca **distanța să fie crescută la cel puțin 1,5 metri** între persoane, pentru reducerea semnificativă a probabilității transmiterii virusului.
- Gesturile de salut personale și atingerea fizică (strângerea mâinii sau îmbrățișarea) au fost întotdeauna parte integrală a comunității pe care o echipă de rugby o constituie. Aceste tipuri de măsuri nu sunt, cu toate acestea, în concordanță cu distanțarea socială necesară și trebuie evitate în mod activ.
- În cazurile în care este posibil, toți jucătorii și personalul trebuie să poarte mască facială, pentru a preveni posibila răspândire de la jucătorii infectați, asimptomatici. Acolo unde nu este posibil, antrenamentele trebuie efectuate în aer liber, pentru a se limita posibila transmitere prin aerosoli și prin picături. Informații despre pregătirea unei măști din material textil se găsesc [aici](#). (4) Atunci când antrenamentul trebuie să se efectueze în interior, (de ex. la ridicarea greutăților), trebuie puse în practică măsurile de distanțare socială.
- Echipele trebuie împărțite în grupe cu număr de membri permis de instituțiile de sănătate locale și guvernamentale (de ex., <10). Antrenamentele trebuie planificate decalat, pentru a se evita suprapunerea grupelor.
- În cazurile în care este posibil, fiecare grupă trebuie să aibă alocat un anumit antrenor, care va supraveghea numai respectiva grupă și nu va intra în contact cu restul echipei. Aceasta va limita contactul îndeaproape al antrenorilor cu jucătorii, reducând impactul potențial al unui caz pozitiv asupra disponibilității antrenorilor.
- Jucătorii trebuie să evite să facă duș și să mănânce în locurile de antrenament și trebuie să se deplaseze singuri la antrenament și de la acesta, dacă nu locuiesc deja în aceeași casă.
- Ședințele cu antrenorii trebuie desfășurate digital, afară sau, dacă au loc la interior, în spații care permit prezența unei persoane pe o suprafață de 4 m², iar acolo unde este posibil, toți jucătorii și antrenorii trebuie să poarte măști faciale.
- Atunci când este posibil, trebuie evitată utilizarea în comun a echipamentelor, iar acolo unde este necesar (cum ar fi în sala de forță), echipamentele trebuie dezinfectate între utilizările de grupe diferite.
- Echipamentele personale, precum sticlele de apă, trebuie marcate clar și nu trebuie folosite în comun.
- Nu folosiți în comun suplimente nutritive



ANTRENAMENT CU ECHIPA COMPLETĂ:

- reducerea suplimentară a măsurilor RADC poate fi anticipată, dacă o relaxare prematură nu provoacă răspunsuri adverse în privința ratelor de incidență a cazurilor. Un pas următor plauzibil este relaxarea restricțiilor în privința adunărilor. Dacă vor fi permise măsuri precum permiterea adunărilor publice de până la 50 de persoane, este posibil ca echipele să se antreneze împreună.
- Monitorizarea zilnică, măsurile de igienă, distanțarea socială și grija corespunzătoare vor rămâne cele mai importante mijloace de a menține siguranța jucătorilor și a personalului.
- Dacă a existat o introducere reușită a ședințelor de antrenament individual și în grupe mici, un pas necesar către revenirea la activitatea normală a echipei vor fi nivelurile mai ridicate de interacțiune în grup.
- După revenirea ședințelor de antrenament cu echipa completă, eforturile de menținere a distanțării sociale prezentate mai sus trebuie continuate oriunde, în afara terenurilor. Aceasta va limita expunerea la cel mai scurt timp posibil.
- Rugbyul este un joc de contact, iar antrenamentele complete vor necesita niveluri intermitente ridicate de contact fizic. Antrenamentele cu contact nemijlocit necesită reducerea măsurilor de izolare socială. Dacă un jucător sau un membru al personalului se infectează, fiecare dintre ceilalți jucători și membri ai personalului va deveni contact apropiat și va fi necesară testarea și carantina. Antrenamentele cu contact nemijlocit trebuie planificate după consultarea cu autoritățile locale de sănătate publică.

PREGĂTIREA PENTRU MECIURILE DIN COMPETIȚII

- După ce măsurile RADC guvernamentale au fost relaxate suficient încât să permită antrenamentul cu contact nemijlocit, trebuie parcursă o perioadă specificată de revenire la forma fizică și la exercițiile de echipă, pentru a garanta că jucătorii sunt suficient de pregătiți fizic pentru jocurile din competiții.
- Aceasta rămâne la latitudinea Cluburilor propriu-zise, dar se recomandă ferm să existe un consens între Federație, Cluburi, competitori, antrenori și preparatorii fizici, jucători și asociațiile care îi reprezintă.
- În schimb, durata menținerii valabilității măsurilor RADC va avea un efect direct asupra naturii și duratei acestei perioade. Perioada de antrenament este probabil să fie o versiune modificată a celei din presezonul regulat.
- În împrejurări normale, perioada de pregătire fizică din presezon culminează cu jocurile de „încălzire”.
- Aceasta va necesita, probabil, reducerea măsurilor RADC - specific; extinderea numărului de persoane din adunările publice permise la 250 sau mai puțin, permiterea deplasărilor neesențiale între orașe și județe.
- În mod normal, aceasta ar însemna ca echipele locale să joace una cu cealaltă, cu limitarea strictă a numărului de membri ne jucători și de personal în ziua meciului.



DEPLASAREA LA MECIURILE DIN COMPETIȚII

Deplasarea pentru jocul împotriva adversarilor va expune echipa la riscuri asociate călătoriilor și, posibil, cazării în hoteluri. Aceasta prezintă un risc mai mare decât expunerea față de alți jucători, care vor fi bine monitorizați și conștienți de problemele de igienă. Modalitatea de transport este importantă, iar atunci când este posibil, jucătorii trebuie să se deplaseze individual, cu autoturismul.

Toți jucătorii și personalul trebuie să se asigure, înainte de a pleca acasă, că nu prezintă simptome și temperatură. Dacă aveți îndoieli în acest sens, trebuie să contactați medicul echipei sau managerul pentru aspecte legate de COVID-19.

Atunci când călătoriți, asigurați-vă:

- Că respectați toate instrucțiunile guvernamentale cu privire la călătorii și la posibilele intrări în carantină ca urmare a călătoriilor;
- Că respectați în continuare metodele de igienă și de dezinfectare a mâinilor în uz, acasă și la baza Clubului;
- Că utilizați dezinfectant pentru mâini individual și șervețele de unică folosință care se pot arunca, dacă este nevoie;
- Că vă monitorizați orice schimbare a simptomelor și că raportați imediat orice semne posibile de COVID-19;
- Dacă un jucător sau membru al echipei administrative devine simptomatic în deplasare, acesta trebuie să contacteze medicul echipei sau managerul pentru aspecte legate de COVID-19. Întrucât țările au diferite măsuri RADC și de carantină, gestionarea acestora poate diferi, iar conducerea echipei va ține cont de îndrumările, sfaturile și instrucțiunile relevante din partea autorităților sanitare și/sau guvernamentale din respectivul teritoriu, inclusiv referitor la modul în care să călătorească înapoi, către sediul Clubului.



INFORMAȚII PENTRU ADMINISTRATORII: GESTIONAREA REVENIRII LA ACTIVITATE

Această secțiune este pentru administratori și oficiali, care vor crea și/sau implementa politici pentru pregătirea Cluburilor pentru revenirea jucătorilor în condițiile implementării existente a măsurilor RADC. Federațiilor, **Competițiilor** și Cluburilor li se recomandă ferm să creeze politici și proceduri de operare scrise. Astfel de proceduri trebuie să respecte instrucțiunile OMS, alături de legislația locală și de politicile specifice COVID-19 emise de guvernele și autoritățile locale. Acest document cadru este însoțit de câteva documente de asistență de la OMS, care sunt utile pentru a garanta siguranța jucătorilor și a personalului. (3, 9-11) Există și un document operațional anexat (anexa 2), care oferă un șablon pentru o strategie conformă cu OMS de gestionare a revenirii la antrenamente, jocuri și competiții.

Federațiile, **Competițiile** și Cluburile trebuie să conștientizeze riscurile implicate de permiterea revenirii jucătorilor la antrenamente și la jocuri. Instrumentele [OMS de măsurare a riscurilor adunărilor publice](#)(9) și de [evaluare](#)(10) – pentru federații sportive sunt măsuri utile pentru pregătirea organizațiilor în vederea găzduirii echipelor și, în cele din urmă, a meciurilor.

PREGĂTIREA PREALABILĂ A REVENIRII LA ACTIVITATE

NUMIRI:

Fiecare Federație trebuie să numească un Manager pentru aspecte legate de COVID-19. Managerul trebuie să aibă cunoștințe operaționale privind COVID-19. Acolo unde este posibil, sunt de preferat cunoștințele clinice despre COVID-19, dar, dacă nu există, managerul pentru aspecte legate de COVID-19 trebuie să aibă acces la informații clinice adecvate. Managerul va coordona eforturile în cadrul Federației proprii, în vederea abordării treptate a antrenamentelor și jocurilor. Acesta se va coordona cu Cluburile și cu competitorii, furnizând informații și asistență strategică.

Managerul va face legătura între agențiile sanitare și guvernamentale locale pentru a prezenta:

- o strategie de revenire la antrenamente și la jocuri, bazată pe reducerea treptată a măsurilor RADC. Această strategie va respecta instrucțiunile OMS și riscurile evaluate prin Instrumentul OMS de Evaluare a Riscului adunărilor publice de masă;
- o dovada că toți jucătorii și personalul de asistență au parcurs instructaje corespunzătoare despre siguranța personală și măsuri de rezolvare a situației de urgență (inclusiv cele prezentate specific în Instrumentul OMS de Evaluare a riscurilor);
- o strategie de comunicare clară între Federații, Cluburi, competitori și cu oficiali guvernamentali de la nivel național și internațional, cu publicul general și cu media;
- o strategie de mesaje publice cu privire la sănătate pe platforme aparținând Federațiilor, Cluburilor și Competițiilor.



Fiecare Federație trebuie să ajute Cluburile și competițiile să identifice și să numească unul sau mai mulți Șefi de operațiuni pentru aspecte legate de COVID-19, care să fie responsabili de implementarea informațiilor din prezentul document (și a tuturor celorlalte îndrumări, sfaturi și instrucțiuni relevante cu privire la COVID-19) în ceea ce privește anumite elemente individuale, cum ar fi anumite baze de antrenament, locuri de disputare a meciurilor și deplasarea echipelor.

DOCUMENTE ȘI POLITICI

Fiecare Federație, Competiție și Club trebuie să creeze politici de revenire la activitate și la joc, asigurându-se că respectă legislația locală (inclusiv legislația specifică privind sănătatea și securitatea, angajarea și cea aferentă COVID-19) și orice politici implementate de guvern sau de autoritățile locale. Federațiile, Competițiile și Cluburile trebuie să monitorizeze modificările aduse acestei legislații și acestor politici și să-și modifice propriile politici conform cerințelor, pentru a fi sigure că în jurisdicția proprie, comunitățile de rugby aplică cele mai bune practici și respectă cerințele locale. Un document operațional șablon este disponibil aici ([anexa 2](#)) și poate fi util Federațiilor, Competițiilor și Cluburilor.

Toate Federațiile, Competițiile și Cluburile trebuie să se asigure că politicile lor necesită confirmarea jucătorilor și personalului că au parcurs modulele de instruire recomandate de Federația acestora, în sensul că riscurile cunoscute, implicate de revenirea la antrenamente și la jocuri, le-au fost explicate cu cele mai bune dovezi disponibile. Parcurgerea și absolvirea modulului World Rugby COVID-19 – Conștientizarea Revenirii la Joc pentru Antrenori și Jucători este un exemplu de resursă adecvată pe care Federațiile, Competițiile și Cluburile o pot utiliza. Persoanelor care folosesc resursa le va fi eliberat un certificat de absolvire cu succes a modulului.

ASIGURARE

Fiecare Federație și fiecare Club trebuie să se asigure că a luat legătura cu asiguratorii înainte de a permite revenirea la activitate sau la joc, pentru a se asigura că orice activitate de acest fel este asigurată adecvat și că orice etape suplimentare solicitate de un asigurator sunt luate în considerare.

GESTIONAREA DATELOR

Federațiile, Competițiile și Cluburile trebuie să se asigure că au gestionat adecvat orice cerințe referitor la protecția datelor formulate de legislațiile locale (de ex., **General Data Protection Regulation**) în legătură cu colectarea datelor și informațiile specifice gestionării revenirii la activitate/joc. De exemplu, colectarea și stocarea de informații relevante pentru monitorizarea contactelor sau partajarea de informații medicale ale unui jucător sau ale unui membru al personalului cu colegii de echipă, echipele adverse sau media trebuie luate în considerare.

PREGĂTIREA BAZEI

Această secțiune include sfaturi cu privire la pregătirea zonelor de antrenament, de refacere și de ședință (facilitățile echipei) ale Clubului pentru utilizarea pe durata restricțiilor RADC.

O persoană infectată poate să contamineze orice suprafață, fie prin contact direct, fie prin răspândirea de picături. Riscurile pot fi reduse la minimum prin adoptarea măsurilor de mai jos.



Acest document se aliniaza cu instructiunile OMS, care recomanda curatarea facilitatilor in fiecare zi, dupa utilizare. Este posibil ca Cluburile sa nu fie in masura sa efectueze o astfel de curatare zilnic, aceasta insemnand ca facilitatile Clubului vor fi indisponibile pana cand se poate efectua curatarea.

Revenirea devreme la antrenamente si bazele de antrenament va face subiectul unor restrictii semnificative, masurile RADC fiind inca in vigoare. Administratorii vor trebui sa aloce buget pentru programe semnificative de curatare, masuri de igiena, cerinte de monitorizare a contactelor si o cerinta de gestionare a antrenamentelor in grupe mici, in etapele initiale.(1, 2, 11)

Înainte de revenirea jucătorilor, antrenorilor și personalului de asistență, administratorii trebuie să ia legătura cu managerul pentru aspecte legate de COVID-19, pentru a se asigura:

- că orice măsuri implementate respectă politicile OMS sau pe cele publice relevante;
- că baza trebuie „curățată temeinic”, în conformitate cu ultimele instrucțiuni ale OMS sau ale autorității de sănătate publică relevantă.(11)
- că baza a fost îmbunătățită, pentru a respecta standardele de igienă, incluzând: zone de ieșire și de intrare separate cu stații de spălare/dezinfectare a mâinilor, soluții de dezinfectare a mâinilor răspândite prin bază, stocuri corespunzătoare de echipamente individuale adecvate de protecție sunt prezente și sunt afișate informații publice corespunzătoare despre sănătate.
- că un sistem adecvat de înregistrare a tuturor datelor persoanelor care intră în și părăsesc baza este disponibil. Aceste date vor facilita monitorizarea contactelor și trebuie să includă:
 - a. Data b. Locul c. Numele d. Numărul de telefon e. Adresa de e-mail a participanților
- permisiunea de a reține toate datele timp de o lună, în acord cu instrucțiunile locale privind protecția datelor.
- că există o zonă de izolare dedicată gestionării unei persoane care nu se simte bine în bază.

Plan de întreținere continuă

Atunci când persoanele revin la baza echipei, trebuie convenit un plan de întreținere între șeful pe probleme COVID-19 și autoritățile sanitare locale, pentru a respecta măsurile RADC și instrucțiunile de igienă ale OMS. Aceste măsuri trebuie menținute până când se convine reciproc că nu mai sunt necesare. Planul trebuie să includă:

- **Un program de curățare temeinică însoțit de o metodă adecvată de înregistrare.**
- Acolo unde este posibil, echipamentele de antrenament folosite intens și suprafețele de contact mare trebuie curățate mai des
- Utilizarea vestiarelor și a dușurilor trebuie suspendată până la notificarea ulterioară din partea Clubului. Relaxarea acestor restricții va fi ghidată de politica de măsuri RADC a autorității sanitare locale.



- Ușile trebuie lăsate întredeschise, pentru a nu fi nevoie să se folosească clanțele (cu excepția cazurilor în care sunt folosite ca ieșiri de incendiu).
- Elaborați un plan clar de izolare pentru a gestiona posibilitatea ca o persoană să se îmbolnăvească. Aceasta include:
 - Izolarea într-o încăpere aranjată în prealabil
 - Înștiințați autoritatea sanitară locală și gestionați persoana în mod corespunzător
 - Furnizați detalii despre contactele apropiate, pentru monitorizarea acestora
 - Efectuați aranjamente ca zona de izolare să fie curățată temeinic după utilizare
 - Dacă o persoană de la bază este confirmată ca infectată sau potențial infectată, baza trebuie curățată temeinic, în conformitate cu instrucțiunile OMS sau ale autorității de sănătate publică relevantă. Nu există cerința de a închide baza, cu excepția cazului în care acest lucru este necesar pentru curățare. Se recomandă ca managerul pentru aspecte legate de COVID-19 să ia legătura cu guvernul local și autoritățile sanitare pentru a implementa acțiuni corespunzătoare.

CARANTINA, IZOLAREA ȘI PLANUL DE URMĂRIRE A CONTACTELOR

Fiecare țară are rate de răspândire și de creștere a COVID-19 diferite. În multe țări unde măsurile RADC sunt în curs de relaxare, există încă transmitere comunitară.

În țările în care răspândirea COVID-19 este ridicată și transmiterea comunitară este prezentă, Federațiile și Competițiile trebuie să se asigure că Cluburile dețin o serie de planuri de gestionare a cazurilor suspecte, atât în situații de antrenament, cât și de joc. Acestea trebuie să țină legătura cu autoritatea de sănătate publică locală sau guvernamentală, pentru a crea un plan de acțiune care să asigure că orice potențială transmitere este împiedicată. Pe măsură ce pandemia COVID-19 evoluează, instrucțiunile autorităților de sănătate publică locale cu privire la carantină pentru cazurile suspecte sunt de așteptat să se schimbe, așadar interacțiunea regulată cu autoritățile competente este crucială.

- Dacă o persoană infectată intră în baza sportivă și se antrenează sau joacă în cadrul echipei, este necesar un plan de gestionare a carantinei și a testării pentru acei jucători și membri ai personalului care sunt considerați contacte apropiate.
- Urmărirea contactelor este o parte crucială a prevenirii transmiterii bolii, iar fenomenul Rugby trebuie să fie parte integrantă din efortul de împiedicare a apariției focarelor de infecție. Acest lucru va fi coordonat de autoritățile de sănătate publică locale și/sau guvernamentale, iar lucrul în echipă va asigura o metodă eficientă de gestionare a cazurilor urgente.
- Într-o astfel de situație, Clubul trebuie să dețină informații despre toți cei care au fost în apropierea persoanelor infectate la baza sportivă și trebuie să poată lua legătura cu orice persoană care a reprezentat un contact.

Atunci când o persoană (jucători, antrenori, personal auxiliar) de la o bază sportivă sau teren prezintă simptome de COVID-19 (febra (măsurată sau resimțită ca stare febrilă), tuse, durere în gât, curgerea nasului sau congestie nazală, oboseală, dificultăți de respirație, durere musculară,



pierderea mirosului sau a gustului, diaree), trebuie să informeze imediat un cadru medical și/sau pe managerul pentru aspecte legate de COVID-19. Gestionarea situației va include:

- Izolarea imediată a persoanei în zona specială de izolare.
- Aunțarea autorităților de sănătate publică pentru organizarea transferului persoanei, testării și izolării.
- Baza sportivă trebuie curățată temeinic, în acord cu toate instrucțiunile autorităților de sănătate publică și/sau guvernamentale competente.
- Gestionarea izolării acelor persoane expuse contactului apropiat cu persoanele infectate va fi coordonată de autoritățile de sănătate publică și/sau guvernamentale competente

Multe Federații și Competiții vor implementa un protocol de testare, cel mai probabil testare PCR a unei probe prelevate din nas sau din gât. S-a observat deja în sporturile care au reluat activitatea în întreaga lume că persoanele asimptomatice pot să aibă un test PCR pozitiv. Acești jucători trebuie să intre în izolare și să urmeze instrucțiunile autorităților de sănătate publică înainte de revenirea la bazele sportive.

Dacă persoana infectată este un jucător sau un membru al personalului auxiliar care a fost contact apropiat al altor membri al echipei, acest fapt va avea efect asupra disponibilității pentru antrenamente și pentru joc:

- Echipa trebuie să evite antrenamentele cu contact nemijlocit până la consultarea autorităților de sănătate publică și/sau guvernamentale și până la completarea procedurilor de urmărire temeinică a contactelor.
- Federațiile, Competițiile și Cluburile trebuie să ia în considerare amânarea meciurilor în situații de apariție a unor cazuri de infectare posibile sau confirmate. Trebuie obținute întotdeauna instrucțiuni din partea autorităților de sănătate publică și/sau guvernamentale pentru dirijarea acestui proces. Înaintea începerii unei competiții, trebuie convenit un plan de urgență pentru astfel de situații.

REVENIREA LA ANTRENAMENTE DUPĂ INFECTAREA CU COVID-19

Revenirea la baza sportivă a Clubului și la antrenamente după infectarea cu COVID-19 trebuie coordonată cu grijă prin colaborarea dintre autoritățile de sănătate publică și/sau guvernamentale, personalul medical al Clubului, antrenor și personalul de pregătire fizică.

- Încă nu cunoaștem momentul în care un jucător care a fost infectat prezintă un risc redus de infectare. Sunt disponibile acum o mulțime de instrucțiuni care recomandă reluarea activității normale la momente stabilite la cel puțin trei zile după izbucnirea simptomelor și dispariția febrei ÎNSOȚITĂ de îmbunătățirea clinică a altor simptome. (12) Totuși, reacția individuală la boală variază și niciun jucător nu trebuie să-și reia pregătirea individuală până când nu a primit aprobarea din partea medicului echipei. În mod similar, medicul echipei, în colaborare cu autoritățile de sănătate publică locale și/sau guvernamentale, trebuie să decidă asupra revenirii la baza sportivă a Clubului și la antrenamentele în comun.
- Orice jucător care are confirmarea (sau este suspect) infectării cu COVID-19 și care s-a vindecat trebuie să ceară sfatul unui cadru medical înainte de revenirea la exerciții intense. O atenție deosebită trebuie acordată sistemelor respirator și cardiac în decursul evaluării.



- Din cauza dovezilor limitate, însă în creștere, potrivit cărora indivizii pot suferi patologii cardiace în timpul sau după infectarea cu COVID-19, este recomandat ca personalul medical să aibă în vedere o evaluare cardiologică a jucătorilor simptomatici înaintea revenirii la antrenamente. (7)
- Atunci când este cazul, trebuie avute în vedere niște perioade de refacere a pregătirii fizice în legătură cu rolul unui individ, înaintea revenirii la joc.
- Dacă o Federație, un Club sau o Competiție a pus la punct un program de testare PCR și un jucător asimptomatic este testat pozitiv pentru COVID-19, acesta trebuie să fie izolat ca și cum ar avea simptome. O absență continuă a simptomelor până în a opta zi poate facilita revenirea mai rapidă la antrenamente. Repetarea testării PCR poate fi o măsură de precauție în această situație, iar orice revenire la antrenamente ar trebui aprobată cu avizul autorităților de sănătate publică locale și/sau guvernamentale.

TESTAREA ANTIDOPING

World Rugby rămâne angajat în respectarea programului 'Keep Rugby Clean'. COVID-19 aduce provocări specifice programului de testare, atât la bazele sportive, cât și la domiciliul jucătorilor. World Rugby va colabora cu fiecare Organizație Națională Antidoping, instrucțiuni specifice cu privire la necesitățile bazelor de antrenament putând fi găsite aici.

<https://playerwelfare.worldrugby.org/?documentid=227>

FOLOSIREA ECHIPAMENTULUI PERSONAL DE PROTECȚIE (EPP) PENTRU PERSONALUL AUXILIAR

Folosirea EPP va depinde de politicile autorităților de sănătate publică locale și/sau guvernamentale și, în mod particular, poate fi influențată de răspândirea COVID-19 în comunitate.

Pentru rugby, prima îngrijorare o reprezintă faptul că un contact apropiat creează risc de transmitere. Pentru a evalua acest risc, putem analiza probabilitatea de a întâlni o persoană infectată într-un grup care se constituie cu scopul de a se antrena și de a practica sportul.

Probabilitatea va varia în diferite țări, însă depinde de doi factori:

- i) Câte cazuri active există în prezent în comunitatea sau în regiunea respectivă (răspândirea);
- ii) Dimensiunea grupului la care este expusă persoana, care crescând, determină creșterea riscului de expunere și, în consecință, de transmitere.

De exemplu, dacă răspândirea cazurilor active este redusă (cum ar fi în cazul Noii Zeelande sau al Australiei), atunci probabilitatea expunerii la un caz activ, și în consecință, la transmitere este foarte scăzută. În schimb, țările, regiunile, comunitățile sau cluburile unde răspândirea cazurilor este mai mare dețin în mod natural o probabilitate crescută de întâlnire a unui caz activ într-un grup de orice dimensiune.



Sfătuim, așadar, orice Federație, Competiție sau Club să evalueze răspândirea proprie și probabilitatea de expunere care rezultă în raport cu un caz activ de COVID-19. Această probabilitate poate apoi fi folosită pentru a anunța gradul de necesitate a EPP, cu probabilitatea mai mare de expunere sau de întâlnire a unui caz necesitând cerințe mai stricte de utilizare a EPP de către cadrele medicale.

World Rugby a conceput un calculator pentru a sprijini evaluarea probabilității (în funcție de răspândirea bolii) ca un individ infectat să fie întâlnit într-un grup aleatoriu de 50 de persoane extrase dintr-o anumită comunitate (un număr arbitrar care să reprezinte o echipă obișnuită de rugby – acest număr poate fi modificat pentru a determina cum este influențat riscul de expunere). De exemplu, la data de 25 iunie, probabilitatea unei expuneri întâmplătoare la o persoană infectată în Regatul Unit este 12,1%, în Italia fiind 9,0%. Odată cu trecerea timpului, pe măsură ce numărul de cazuri active scade în aceste țări, probabilitatea scade și este de așteptat să ajungă la 8,6% și 5,6% la data de 22 august, în Regatul Unit și, respectiv, în Italia.

Folosind date reale ale cazurilor active sau estimări ale infectărilor active, puteți calcula probabilitatea ca o persoană infectată să fie găsită într-un eșantion aleatoriu de 50 de persoane pentru țara/regiunea dvs. aici: <https://playerwelfare.worldrugby.org/?documentid=223>

Numerele folosite în exemplele de mai sus sunt estimări, iar probabilitatea calculată va varia în funcție de posibilitatea de a identifica cu precizie gradul de răspândire în comunitatea vizată. Totuși, acest calculator al probabilității poate fi de ajutor în a oferi o ghidare a planificării folosirii EPP în competiții și la antrenamente. Regatul Unit este un bun exemplu de țară care relaxează măsurile restrictive și în care activitățile sportive de elită încep să se reia, având totuși încă rate ridicate de transmitere comunitară. Grupurile sportive de elită din Regatul Unit au pregătit un document care schițează necesitățile EPP în jurisdicțiile respective, disponibil aici: <https://playerwelfare.worldrugby.org/?documentid=223>. În țările în care există răspândire ridicată a bolii, folosirea nivelurilor I, II sau III ale EPP (figura 3) poate fi necesară

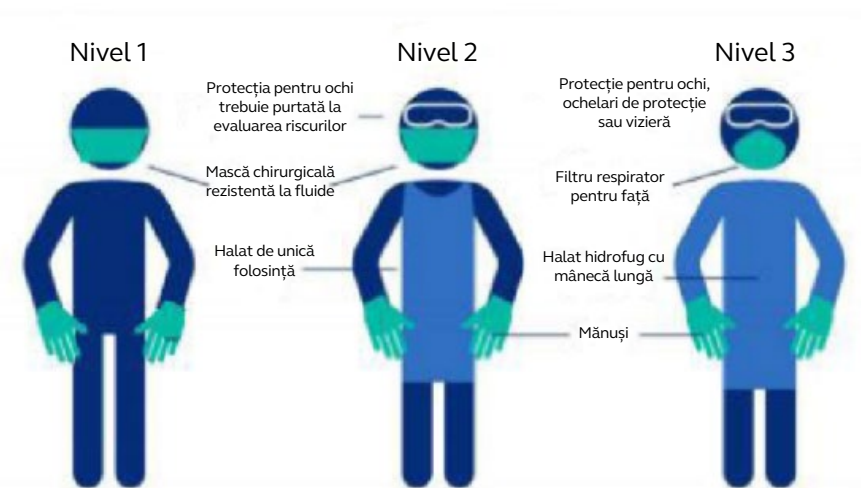


Figura 3: Ilustrație a Echipamentului Personal de Protecție (reprodus și adaptat cu permisiunea Hodgson et al. Echipament pentru marginea terenului și de protecție personală: un framework pentru sportul de elită în timpul pandemiei COVID-19)

Trebuie luată în calcul nu numai protejarea jucătorilor, ci și aceea a oficialilor meciului și a personalului echipei. Instrucțiunile următoare trebuie avute în vedere la bazele sportive și în situațiile de meci.



Pentru țările cu răspândire redusă a bolii, nivelul 1 EPP poate fi suficient pentru medicii și fizioterapeuții de pe marginea terenului, o probabilitate crescută sugerând necesitatea folosirea unui nivel EPP mai strict.

Federațiile, Competițiile și Cluburile trebuie să ia legătura cu autoritățile de sănătate publică și/sau guvernamentale pentru a stabili gradul de răspândire a bolii și pentru a determina nivelul EPP cel mai adecvat, precum și pentru a asigura respectarea politicilor locale.

La baza sportivă a Clubului:

- Este încurajată purtarea măștii de către toți cei implicați (jucători, personal auxiliar și antrenori). În zona rezervată tratamentului medical, o combinație de distanțare socială, acolo unde este posibil, și folosire a măștii va contribui la diminuarea riscului de contact prelungit între personal și jucători. Federațiile, Competițiile și Cluburile trebuie să fie îndrumate de către autoritățile de sănătate publică locale și/sau guvernamentale – acolo unde folosirea măștii este obligatorie în transportul în comun, aceeași măsură este probabil de recomandat și în cadrul bazei sportive.
- În timpul meciurilor, trebuie avute în vedere următoarele aspecte; Folosirea măștii de către personalul medical de pe marginea terenului este recomandabilă, mai cu seamă dacă personalul medical nu este angajat permanent și lucrează în mod normal în afara bazei sportive.
- Atunci când transmiterea comunitară a bolii și gradul ridicat de răspândire sunt prezente în contextul revenirii echipelor la joc, iar personalul auxiliar prezintă un risc mai ridicat, fie de a-i expune pe alții, fie de a fi expuși unor persoane infectate sau care au simptome:
 - World Rugby recomandă depunerea tuturor eforturilor (monitorizare și testare) de împiedicare a jucătorilor care au simptome să intre pe teren. Dacă există măsuri în vigoare conforme cu directivele autorităților de sănătate publică locale, poate fi convenit (împreună cu acestea) că nivelul EPP este suficient.
 - În situațiile în care autoritățile guvernamentale au recomandat că distanțarea nu poate fi menținută, este recomandată folosirea măștii chirurgicale.
 - Atunci când răspândirea COVID-19 este ridicată, atât personalul auxiliar, cât și jucătorii au un grad mai mare de risc de a expune alte persoane sau de a fi expuși persoanelor infectate.
 - i. Federațiile, Competițiile și Cluburile trebuie să evalueze aceste reglementări ale autorităților de sănătate publică locale și/sau guvernamentale cu care să se conformeze, însă pot folosi calculatorul de probabilitate a răspândirii pentru a se ghida în procesul de evaluare a riscului, cu scopul de a-și anunța deciziile cu privire la EPP.
 - Gestionarea căilor respiratorii în cazul unui sportiv accidentat, cum ar fi folosirea accesoriilor respiratorii sau a oricăror altor forme de ventilare mecanică, reprezintă proceduri care generează aerosoli și este necesară o atenție sporită pentru a evita expunerea personalului medical. În această situație în care transmiterea comunitară este ridicată, Federațiile, Competițiile și Cluburile trebuie să aibă în vedere folosirea unui membru al echipei medicale de prim-ajutor pregătit special



pentru a îmbrăca EPP de nivel III, înainte de a gestiona astfel de situații, acolo unde este posibil.

- Medicul sau fizioterapeutul echipei care tratează un jucător în stare de lipsă a conștienței trebuie să evalueze funcționarea căilor respiratorii și circulația și să mențină stabilizarea în ax. Dacă jucătorul necesită eliberarea căilor respiratorii, această procedură trebuie efectuată de un membru al echipei medicale desemnat cu acest scop, folosind un EPP de nivel III.

CUM TREBUIE SĂ REVINĂ ORGANIZAȚIILE LA DISPUTAREA MECIURILOR DIN COMPETIȚII

Planificarea prealabilă a acestor evenimente între Federație, managerul pentru aspecte legate de COVID-19, oficialii pe probleme de sănătate guvernamentali și locali, Clubul și reprezentanții jucătorilor include evaluarea riscurilor în ceea ce privește aceste evenimente, incluzând aranjamentele de călătorie, stadioanele pe care se vor disputa meciurile și orice alte informații relevante.

Am prezentat un plan de revenire graduală la disputarea meciurilor, care se desfășoară în paralel cu reducerea măsurilor RADC. Atunci când distanțarea socială s-a redus pentru a permite contactul apropiat și adunările publice de până la 250 de persoane, va fi posibilă disputarea meciurilor, dar spectatorilor nu li se va permite să participe.

Managerul pentru aspecte legate de COVID-19 al Federației și părțile relevante vor trebui să evalueze, din nou, formal, riscurile acestei escaladări a deplasărilor și riscurilor și să ia în considerare, de asemenea:

Deplasarea la meciuri - aceasta va fi, inițial, probabil, pe distanțe scurte și, acolo unde este posibil, șederile peste noapte trebuie evitate. Managerul pentru aspecte legate de COVID-19 al Clubului sau Șeful (Șefii) de operațiuni trebuie:

- să reducă numărul de persoane care participă numai la cele considerate esențiale (de obicei, se convine între Club și Federație). **Un exemplu ilustrat al numărului minim de persoane implicate necesare pentru a juca un meci fără spectatori poate fi găsit în anexa 3:**
- acolo unde este posibil în mod rezonabil, reduceți durata deplasării și șederii. Deplasarea cu mașinile individuale este preferată (dacă participanții nu stau deja împreună, în aceeași casă), însă dacă deplasarea spre meci și de la acesta se efectuează cu autocarul, efectuați demersuri oficiale ca autocarul să fie curățat temeinic înainte de fiecare deplasare și după acestea, pe toată durata călătoriei.
- Dacă este necesară șederea la hotel:
 - efectuați demersuri pentru instalarea de puncte de dezinfectare a mâinilor (cu produse/echipamente adecvate) în locuri potrivite din hotel, pe durata șederii;
 - efectuați demersuri pentru ca toate încăperile să fie „curățate temeinic” înainte de sosire și la plecare;



- o acolo unde se poate, efectuați demersuri pentru ca toți membrii echipei să aibă camere individuale, efectuați demersuri ca toți cei care călătoresc să aibă cazarea la același etaj al hotelului și efectuați demersuri ca aceia care au călătorit să se întâlnească în încăperi private pentru a lua masa și pentru ședințele echipei;
- o efectuați demersuri pentru ca pregătirea mesei și livrarea să respecte măsurile de prevenire a infectării și de control, de exemplu, prin eşalonarea perioadelor de luat masa și prin limitarea utilizării serviciilor de bufet la comun.

Deplasarea la meciurile internaționale - Dacă Cluburile unei Federații au jucat cu succes meciurile locale și apare o reducere suplimentară a măsurilor RADC, se poate discuta despre deplasări limitate în străinătate, pentru meciuri, **cu autoritățile de sănătate publică locale și/sau guvernamentale**, competitori, Federațiile gazdă și reprezentanții jucătorilor.

Practic, va trebui ca echipele din ambele țări să aibă măsuri relaxate de control la graniță pentru a permite echipelor și jucătorilor vizitatori să intre - fiind necesară reducerea restricțiilor de la granițe și a celor de carantină. Un exemplu ar fi călătoriile în țările vecine, cu măsuri de control la graniță și de carantină similare.

Jocurile din competiții care necesită deplasarea pe distanțe mai mari, inclusiv călătorii transcontinentale, vor fi, probabil, între țări în care restricțiile de deplasare și de carantină sunt în stadii diferite. În aceste circumstanțe, restricțiile pot include o măsură de carantină organizată pentru echipă, la sosirea în țară.

- asigurați-vă că Clubul înțelege și are o asigurare adecvată, care acoperă implicațiile financiare și de altă natură ale jucătorilor sau ale altor membri ai personalului care se îmbolnăvesc și care trebuie repatriat;
- asigurați-vă, în prealabil, că Federația, Cluburile, competitorii și departamentele de sănătate publică din ambele țări au convenit cu privire la măsurile necesare în cazul în care un jucător sau un membru al personalului asistent se îmbolnăvesc pe durata călătoriei sau a meciului. Mai clar, politicile locale sau ale companiei aeriene pot înlătura călătoria și trebuie să existe aranjamente alternative;
- atunci când deplasarea la meci și de la acesta se realizează pe calea aerului, în măsura în care este posibil în mod rezonabil, efectuați demersuri pentru proceduri de siguranță accelerate și pentru o încăpere separată pentru utilizare înainte de plecare, în folosul părții care călătorește, pentru fiecare rundă.

PREGĂTIREA STADIONULUI PENTRU ZIUA MECIULUI

Operațiunile practice de pe orice stadion care găzduiește meciuri vor depinde, în mare măsură, de permiterea sau nu a prezenței spectatorilor.

Atunci când măsurile RADC sunt relaxate suplimentar pentru a permite adunările de 500 sau mai multe persoane, o Federație, un Club și competitorii pot discuta despre o prezență limitată a spectatorilor cu autoritățile guvernamentale și locale din domeniul sanitar. În absența unui vaccin împotriva COVID-19 eficient și disponibil gratuit, nu este probabilă adunarea în mulțimi tradiționale mari.



Această secțiune este scrisă presupunând că meciurile vor fi inițial disputate „cu porțile închise”. Nu se va permite prezența mulțimilor de spectatori și, împreună cu echipele, va călători un număr minim de membri ai personalului asistent. Anexa 3 prezintă un exemplu ilustrat al numărului minim de persoane necesare pentru a găzdui un meci fără spectatori. Riscul de infectare și izbucnire poate fi redus suplimentar dacă echipele de televiziune (acolo unde sunt prezente) sunt izolate de jucători și de personalul ne jucător.

Înainte de oricare Meci, managerul pentru aspecte legate de COVID-19 al Federației și părțile relevante vor trebui să clarifice, din nou, caracterul adecvat al stadionului și să evalueze formal riscurile găzduirii unui meci în locul respectiv și va trebui, de asemenea:

- să se asigure că grupul jucătorilor se va deplasa direct către vestiare și de acolo către teren. Zonele stadionului folosit trebuie curățate temeinic imediat înainte de ziua meciului;
- asigurați-vă că există verificări corespunzătoare ale celor care intră și ies în/din stadion și un sistem adecvat de înregistrare pentru cine intră și cine pleacă în/din stadion (verificările și sistemul existente acolo în mod obișnuit, atunci când meciurile nu se desfășoară, trebuie îmbunătățite, dacă numărul probabil de spectatori din ziua meciului este semnificativ);
- asigurați un plan de operațiuni și acreditare detaliat cu informații de contact ale întregului personal, care vor fi obținute de Managerul pentru aspecte legate de COVID-19 sau de șeful de operațiuni desemnat, cu 48 de ore înainte de meci;
- asigurați-vă că stadionul dispune de un stoc adecvat de echipamente individuale de protecție corespunzătoare (care vor fi folosite de toți medicii, inclusiv de Medicii Clubului oaspete) și de o metodă potrivită de eliminare în siguranță a acestor echipamente;
- luați în considerare cu atenție care dintre participanții prezenți la meci sunt caracterizați ca esențiali și acreditați numai acești participanți;
- comunicați tuturor celor care vor asista potențial la meci (inclusiv Managerilor, Antrenorilor, Medicilor, Jucătorilor, altor reprezentanți și membri ai personalului Clubului, Oficialilor meciului, echipei medicale din ziua meciului, reprezentanților Partenerilor comerciali și reprezentanților Partenerului din televiziune) detaliile relevante privind procedurile care vor funcționa în ziua meciului, inclusiv:
 - detaliile locurilor punctelor de dezinfectare și/sau spălare/uscarea a mâinilor din stadion;
 - detalii privind verificarea celor care pot intra și ieși în/din stadion;
 - detalii privind zonele de izolare dedicate utilizării de orice persoană care prezintă simptome de COVID-19;
 - faptul că toți cei prezenți trebuie, ca o condiție preliminară, să aibă permisiunea de a intra în stadion, să dea Managerului pentru aspecte legate de COVID-19 sau Șefului de operațiuni desemnat o confirmare scrisă că:
 - i. sunt, după cunoștința lor, neafecțați de COVID-19;
 - ii. nu au prezentat simptome aferente COVID-19 în ultimele 14 zile imediat anterioare;



- iii. nu au intrat în contact cu o persoană infectată sau potențial infectată în ultimele 14 zile imediat anterioare;
 - iv. Personalul medical al Clubului a luat toate măsurile de prevenire a infectării, cu adăugarea Echipamentului Individual de Protecție (EIP) corespunzător atunci când au examinat o persoană infectată sau potențial infectată în ultimele 14 zile imediat anterioare; și
 - v. acolo unde este cazul, furnizarea unei dovezi scrise a oricărei testări sau imunizări pentru COVID-19 (testarea cu tampon de vată, testarea antigenilor, testarea pentru anticorpi, imunizarea sau altele).
- Toți participanții trebuie să folosească tehnici de igienă respiratorie și dezinfectare/spălare a mâinilor corespunzătoare, aducând cu ei propriile soluții de dezinfectare a mâinilor și măști de unică folosință care se pot elimina; și
 - implementați un sistem adecvat astfel încât orice persoană participantă (inclusiv jucătorii) care prezintă simptome de COVID-19 ulterior să trebuiască să notifice Managerul pentru aspecte legate de COVID-19 al Clubului și/sau Șefii operaționali pentru aspecte legate de COVID-19 și pașii corespunzători care trebuie executați în ceea ce privește monitorizarea contactelor și testarea pentru COVID-19, acolo unde există.



REFERINȚE

1. Rețeaua globală a OMS de prevenire și control al infecției Considerații privind intrarea în carantină a persoanelor în contextul restricționării din cauza bolii coronavirus (COVID-19). 19/03/2020 [Internet]. (i):1-4. Disponibil la: [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. Rețeaua globală a OMS de prevenire și control al infecției OMS: Noul Coronavirus (2019-nCoV) sfaturi pentru public [Internet]. Noul Coronavirus (2019-nCoV) sfaturi pentru public. 2020. Disponibil la: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
3. Rețeaua globală a OMS de prevenire și control al infecției Utilizarea rațională a echipamentului individual de protecție pentru boala coronavirus (COVID-19) și considerații pe durata deficitului sever. 06/04/2020 [Internet]. 2020;(i):1-28. Disponibil la: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331695/WHO-2019-nCov-IPC_PPE_use-2020.3-eng.pdf
4. Centre de control și prevenire a bolii. Recomandări privind utilizarea mijloacelor textile de acoperire a feței, în special în zonele cu transmitere semnificativă în comunitate [Internet]. 03/04/2020. 2020. Disponibil la: <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. Rolul purtării măștii faciale la nivelul de comunitate pentru controlul epidemiei de coronavirus 2019 (COVID-19) datorată SARS-CoV-2. *J Infect.* 2020;(pii):SO163-4453(20)30235-8.
6. Lippi G, Lavie CJ, Sanchis-Gomar F. Troponina I cardiacă la pacienții cu boala coronavirus 2019 (COVID-19): Dovezi în urma unei meta-analize. Progresul în cazul bolilor cardiovasculare. 2020.
7. Li J-W, Han T-W, Woodward M, Anderson C, Zhou H, Chen Y-D, et al. Impactul noului coronavirus 2019 asupra afecțiunilor inimii: Revizuire sistemică și meta-analiză. *Prog Cardiovasc Dis.* 2020;
8. Bonow RO, Fonarow GC, O’Gara PT, Yancy CW. Asocierea bolii Coronavirus 2019 (COVID-19) cu afecțiunile miocardului și mortalitatea. *JAMA Cardiology.* 2020.
9. Rețeaua globală a OMS de prevenire și control al infecției Considerații pentru federații/organizatorii de evenimente sportive în cazul planificării adunărilor în masă, în contextul COVID-19. 14/04/2020 [Internet]. 2020;(i):1-4. Disponibil la: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331764/WHO-2019-nCoV-Mass_Gatherings_Sports-2020.1-eng.pdf
10. Rețeaua globală a OMS de prevenire și control al infecției Punctajul global al riscurilor prezentate de adunările în masă: anexă pentru evenimente sportive. 15/04/2020 [Internet]. 2020;(i). Disponibil la: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-covid-rs-sports-addendum.xlsx?sfvrsn=75c5cde4_2
11. Rețeaua globală a OMS de prevenire și control al infecției Prevenirea și controlul infectării pe durata îngrijirii medicale în cazul suspectării infectării cu COVID-19. 19/03/2020 [Internet]. 2020;(i):1-5. Disponibil la: <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1272420/retrieve>



ANEXE

ANEXA 1

Exemplu de declarație online pe propria răspundere, este important să rețineți că fiecare organizație sau competitor trebuie să ia în considerare legile privind protecția datelor de pe propriul teritoriu

Formular de verificare a simptomelor COVID-19

Acest formular trebuie verificat pentru a vă asigura că nu prezentați simptome de COVID-19 și prezentați riscuri limitate pentru ceilalți

***Necesar**

Data *

ZZ LL AAAA

Numele *

Detalii de contact - email *

Detalii de contact - număr telefon mobil * *

Sunteți diagnosticat în prezent cu sau credeți că ați putea avea COVID-19? *

- Da
 Nu

Ați avut oricare din aceste simptome de COVID-19 în ultimele 14 zile?

Temperatură mare (febră) *

- Da
 Nu

Tuse continuă nouă *

- Da
 Nu

Dificultățile de respirație noi, inexplicabile *

- Da
 Nu



Ați intrat în contact cu un caz confirmat sau suspect de COVID-19 în ultimele 14 zile *

- Da
- Nu
- Probabil

Dacă ați răspuns DA la oricare din aceste întrebări, trebuie să rămâneți acasă și să vă informați managerul direct și medicul. Trebuie să urmați instrucțiunile actuale ale autorităților de sănătate publică din teritoriul dvs.

Rețineți că următoarea întrebare este numai pentru personalul medical

Au fost implementate toate măsurile de prevenire a infectării, cu adăugarea Echipamentului individual de protecție (EIP) corespunzător atunci când ați examinat pacienți confirmați sau suspecți de COVID-19 în ultimele 14 zile?

- Da
- Nu
- Nu este cazul



ANEXA 2

Document operațional șablon care poate fi folosit pentru a operaționaliza revenirea la joc, oferit de Dl. Prav Mathema, Dl Clint Readhead et al.

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



ANEXA 3

Un exemplu ilustrat al numărului minim de persoane implicate necesare pentru a juca un meci fără spectatori

Număr	membri ai personalului
Jucători ai echipei gazdă	15
Jucători ai echipei oaspete	15
Jucători înlocuitori și personalul asistent de pe banca echipei gazdă	11
Jucători înlocuitori și personalul asistent de pe banca echipei oaspete	11
Rezerve ale echipei gazdă care călătoresc	3
Rezerve ale echipei oaspete care călătoresc	3
Medic al echipei gazdă care călătorește	1
Medic al echipei oaspete care călătorește	1
Fizioterapeut al echipei gazdă care călătorește	1
Fizioterapeut al echipei oaspete care călătorește	1
Personal tehnic al echipei gazdă (cărători de apă)	2
Personal tehnic al echipei oaspete (cărători de apă)	2
Antrenori ai echipei gazdă	5
Antrenori ai echipei oaspete	5
Medicul din ziua meciului	1
Șef asistență de urgență	1
Asistent video cabinet medical	1
Paramedici	6
Alți specialiști medicali	2
Operator video cabinet medical	1
Personal de pază	4
Arbitru	1
Arbitru asistent	2
Arbitri de marginea terenului, cronometror, personal de statistică și comunicare	7
Arbitru video	1
Comisar de Citare	1
Echipa de copii de mingi și supraveghetorul acesteia	7
Managerul meciului	1
Directorul meciului	1
Administrare	10
Echipă transmisie televiziune de la marginea terenului (cameramani, cameramani mobili de linie și manager de platou)	20



Medical

Comentatori	6
Furgonetă transmisii externă	15
Operațiuni stadion	8
Crainic tabelă și public	2
TOTAL	174