

El Rugby y la COVID-19

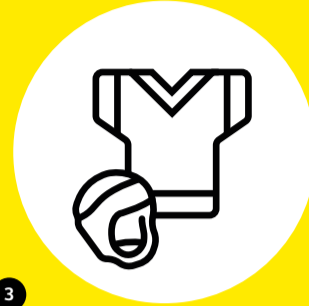
Lineamientos Directrices para el retorno al juego



1
Respetar las reglas y las directivas del gobierno: cualquiera que muestre cualquier síntoma no debe entrenar o jugar



2
Traer y usar solo tu propia botella de agua



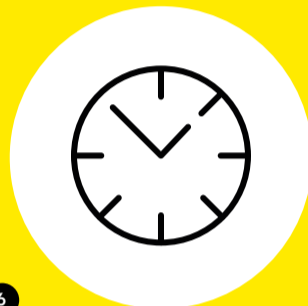
3
Traer y usar solo tu propia ropa y equipo de entrenamiento



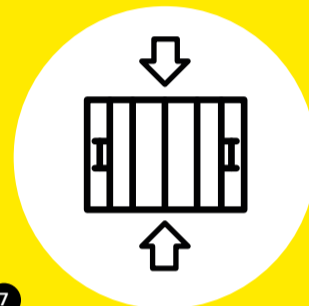
4
Llega al entrenamiento por tu cuenta caminando, en bicicleta o en coche
Intenta evitar el transporte público y no compartir coche



5
Limpia y desinfecta las manos antes, después y durante el entrenamiento



6
Llega poco antes del entrenamiento y vé directamente al campo



7
Sigue las instrucciones para entrar y salir del campo



8
Respetar el distanciamiento social durante el entrenamiento y sigue las directivas de la unión
* variación local de las directivas de la OMS



9
Diviértete, pero no lo celebres con nadie ni choques los cinco con ningún compañero del equipo



10
Limpia y desinfecta las pelotas de rugby, cambiándolas regularmente



11
Disfruta de tu vuelta a jugar al rugby



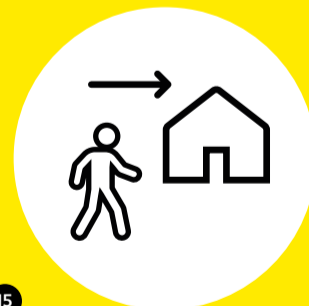
12
Solo está permitido el scrum contra las máquinas de scrum en el entrenamiento



13
Tacklea bajo para reducir el riesgo de transmisión



14
No escupas ni te toques la nariz. En la medida de lo posible, evita tocarte el protector bucal hasta que termines el entrenamiento



15
Regresa a casa inmediatamente después del entrenamiento

