

Rugby et COVID-19

Ce que vous devez savoir

Le COVID-19 se transmet généralement par la toux ou les gouttelettes respiratoires

Vous pourriez attraper le virus si vous :

- Vous trouvez à proximité d'une personne atteinte du virus, en particulier si elle tousse ou éternue
- Touchez des surfaces sur lesquelles une personne atteinte du virus a toussé ou éternué et que vous portez vos mains non lavées à votre visage (yeux, nez ou bouche)

Un contact rapproché signifie passer plus de 15 minutes cumulées à moins d'un mètre d'une personne infectée (lignes directrices de l'OMS)

- Le risque est plus élevé à l'intérieur ou dans des espaces fermés
- Les activités de plein air présentent moins de risques de transmission que les activités en salle
- Les gouttelettes en suspension dans l'air transmettent le virus plutôt que le contact physique
- La distanciation sociale est naturelle au rugby du fait de la ligne de hors jeu à respecter
- La durée cumulée de contact typique au rugby entraînant un haut risque de transmission se situe entre 13 minutes pour les deux premières lignes et une minute pour le trident arrière.

Comment pouvez-vous atténuer le risque au rugby :

- Favoriser les plaquages bas, pour limiter les contacts visage à visage
- Sortir plus rapidement le ballon de la mêlée et des rucks
- Changer de casque, de maillot et de short à la mi-temps
- Se rendre aux entraînements ou aux matches par un moyen privé
- Ne pas partager ses bouteilles d'eau
- Éviter tout contact inutile lors des entraînements et éviter de se féliciter par des accolades ou des regroupements
- Respecter la distanciation sociale lors des pauses dans le jeu
- Désinfecter les ballons de rugby et ses mains avant, pendant et après les entraînements et les matches
- Désinfecter ses mains avant, pendant et après les entraînements et les matches
- Ne pas cracher, se dégager le nez ou manipuler son protège-dents
- Se rendre directement sur le terrain d'entraînement et le quitter immédiatement ensuite
- Couvrir sa bouche avec sa manche ou son coude en cas de toux ou d'éternuement

Pour en savoir plus, consultez le site <https://playerwelfare.worldrugby.org/covid-19>