

# Rugby-ul și COVID-19

## Ce trebuie să știți

**COVID-19 se răspândește tipic prin tuse sau picături eliminate prin respirație**

### **Puteți lua virusul dacă:**

- Vă apropiați de o persoană care are virusul, în special dacă aceasta tușește sau strănută
- Atingeți suprafețe pe care o persoană care are virusul a tușit sau a strănutat și puneți mâinile nespălate pe față (pe ochi, nas sau gură)

### **Contactul apropiat înseamnă să petreceți mai mult de 15 minute cumulate la o distanță de până la un metru de o persoană infectată (instrucțiunile OMS)**

- Riscul este mai mare la interior sau în spațiile închise
- Activitatea în aer liber prezintă un risc de transmitere mai redus decât activitatea din interior
- Picăturile din aer transmit virusul mai degrabă decât contactul fizic
- Rugby-ul are o distanțare socială naturală la linia de ofsaid
- Contactul cumulat tipic în rugby cu risc ridicat de transmitere este între 13 minute pentru liniilor întâi și a doua și un minut pentru treisferturi

### **Cum să reduceți riscurile în rugby:**

- Încurajați placajul de la înălțime mică, pentru a limita contactul față în față
- Trimiteți balonul departe de la baza grămezii și a grămezii spontane mai repede
- Schimbați casca, tricourile și șorturile la pauză
- Veniți la antrenament sau la meciuri pe cont propriu
- Nu folosiți sticlele de apă în comun
- Evitați contactul inutil la antrenamente și sărbătorirea sau îmbrățișările în timpul meciurilor
- Respectați distanțarea socială în pauzele din timpul meciului
- Dezinfectați mingiile de rugby și mâinile înainte, în timpul și după antrenament și meciuri
- Dezinfectați mâinile înainte, în timpul și după antrenament și meciuri
- Nu scuipați, nu vă suflați nasul și nu vă scoateți protecțiile dentare
- Mergeți direct la terenul de antrenament și plecați imediat după
- Acoperiți-vă fața cu mâneca sau cu cotul, atunci când tușiți sau strănutați.