

# Rugby e COVID-19

## Cosa è necessario sapere

### Il COVID-19 si diffonde tipicamente nella tosse o nelle goccioline respiratorie

#### Si potrebbe contrarre il virus se:

- Si entra in stretta prossimità con qualcuno che ha il virus, soprattutto se tossisce o starnutisce
- Si toccano superfici sulle quali qualcuno che ha il virus ha tossito o starnutito e si portano al viso le mani non lavate (occhi, naso o bocca)

#### Per contatto ravvicinato si intende trascorrere più di 15 minuti cumulativi nel raggio di un metro da una persona infetta (linea guida dell'OMS)

- Il rischio è maggiore in ambienti interni o in spazi chiusi
- L'attività all'aperto ha un rischio di trasmissione inferiore rispetto all'attività al coperto
- Le goccioline trasportate dall'aria trasmettono il virus piuttosto che il contatto fisico
- Il rugby presenta un naturale distanziamento sociale in una linea di fuorigioco
- Il contatto cumulativo tipico del rugby, ad alto rischio di trasmissione, è tra i 13 minuti per le prime e seconde linee e un minuto per ali, estremo e centro esterno

#### Come si può ridurre il rischio nel rugby:

- Incoraggiare l'altezza del placcaggio più bassa, per limitare il contatto faccia a faccia
- Liberarsi della palla dalla base della mischia e formare un ruck più velocemente
- Cambiare caschetti, maglie e pantaloncini all'intervallo
- Arrivare all'allenamento o agli incontri da soli
- Non condividere bottiglie d'acqua
- Evitare contatti inutili durante gli allenamenti e i festeggiamenti o le consultazioni durante l'incontro
- Rispettare il distanziamento sociale durante le pause in gioco
- Disinfettare le palle da rugby e le mani prima, durante e dopo l'allenamento e gli incontri
- Disinfettare le mani prima, durante e dopo l'allenamento e gli incontri
- Non sputare, liberare il naso o togliere il paradenti
- Dirigersi direttamente al campo e andarsene immediatamente dopo l'incontro
- Coprirsi il volto con la manica o il gomito in caso di tosse o starnuto

Per ulteriori approfondimenti, visitare il sito <https://playerwelfare.worldrugby.org/covid-19>