

رياضة الرجبي وفيروس كوفيد-19

معلومات مهمة

ينتشر فيروس كوفيد-19 عادة عبر السعال أو الرذاذ التنفسي

قد تُصاب بالفيروس في حالة:

- الاقتراب الشديد من شخص مُصاب بالفيروس، ولا سيما إذا كان يسعل أو يعطس
- ملامسة أسطح قام شخص مصاب بالفيروس بالسعال أو العطس عليها ومن ثم وضع يديك غير المغسولتين على وجهك (العينان، أو الأنف أو الفم)

الاتصال الوثيق يعني قضاء أكثر من 15 دقيقة تراكمية ضمن مسافة متر واحد من أي شخص مُصاب (توجيه منظمة الصحة العالمية)

- يزيد الخطر في الأماكن الداخلية أو في المساحات المغلقة
- يقبل خطر انتقال الفيروس أثناء الأنشطة الخارجية مقارنة بالأنشطة الداخلية
- ينقل الرذاذ المحمول جواً الفيروس وليس مجرد الاتصال الجسدي
- تتمتع رياضة الرجبي بالتباعد الاجتماعي الطبيعي عند خط التسلل
- عادة ما يتراوح التواصل التراكمي ذو الخطر العالي لانتقال الفيروس في رياضة الرجبي بين 13 دقيقة للاعبين الصف الأمامي والثاني ودقيقة واحدة للمدافع الخارجي

كيف يمكنك تقليل خطر الإصابة في رياضة الرجبي:

- التشجيع على الاحتكاك باللاعبين من مستوى منخفض، للحد من التواصل وجهًا لوجه
- إبعاد الكرة بسرعة من قاعدة التجمع المأمور (السكرم) والتجمع غير المنظم (الرك)
- تغيير الطاقة الحامية للرأس، والفانلة، والشورت في الفاصل بين الشوطين
- الذهاب إلى التدريب أو المباريات وحدك
- عدم تشارك زجاجات المياه
- تجنب مواقف التواصل غير الضرورية أثناء التدريب واحتفالات اللعب أو التجمهر
- احترام التباعد الاجتماعي أثناء استراحات اللعبة
- تعقيم كرات رياضة الرجبي واليدين قبل التدريب والمباريات وأثنائها وبعدها
- تعقيم اليدين قبل التدريب والمباريات وأثنائها وبعدها
- عدم البصق، أو مسح الأنف أو إخراج وافي الفم
- التوجه مباشرة إلى ملعب التدريب والمغادرة بعدها على الفور
- تغطية وجهك بواسطة كم الملابس أو الكوع عند السعال أو العطس

تفضل بقراءة المزيد على

<https://playerwelfare.worldrugby.org/covid-19>