

Rugby en COVID-19

Wat u moet weten

COVID-19 wordt voornamelijk verspreid via hoesten en druppels uit de longen, keel of neusholte

U kunt het virus krijgen als u:

- In nauw contact komt met iemand die het virus heeft, met name als deze persoon hoest of niest
- Een oppervlak aanraakt waarop iemand die het virus heeft net heeft gehoest of geniest en u uw gezicht aanraakt (ogen, neus of mond) zonder uw handen eerst te wassen

Onder nauw contact wordt verstaan meer dan 15 opeenvolgende minuten op een afstand van minder dan één meter van een besmet persoon (richtlijn Wereldgezondheidsorganisatie)

- Binnen of in afgesloten ruimten is het risico hoger
- Bij buitenactiviteiten is de kans op overdracht kleiner dan bij binnenactiviteiten
- Het virus wordt verspreid via druppeltjes in de lucht en niet via fysiek contact
- Bij rugby is er van nature al sprake van social distancing aan de hand van de buitenspellijn
- Bij rugby is het bij elkaar opgetelde contact met hoog risico op overdracht tussen 13 minuten voor de eerste en tweede rij en één minuut voor de driekwarters

Hoe kunt u het risico verminderen tijdens rugby:

- Moedig tackles op lagere hoogte aan om face-to-face contact te beperken
- Haal de bal zo snel mogelijk uit de scrum en vorm eerder rucks
- Verwissel helm, shirt en broek in de rust
- Kom alleen naar trainingen of wedstrijden
- Deel geen bidons met anderen
- Vermijd onnodig contact tijdens trainingen, bij het juichen tijdens wedstrijden of bij huddles
- Houd u aan de regels van de social distancing als het spel stil ligt
- Desinfecteer rugbyballen en handen voor, tijdens en na trainingen en wedstrijden
- Desinfecteer de handen voor, tijdens en na trainingen en wedstrijden
- Niet spuwen, de neus legen of bitjes uitnemen
- Kom rechtstreeks naar het trainingsveld en verlaat het complex direct na de training
- Nies of hoest in uw elleboog