

Регби и COVID-19

Это следует знать

COVID-19 обычно распространяется через кашель и воздушно-капельным путем.

Как можно заразиться вирусом:

- Находясь вблизи зараженного человека, особенно если он кашляет или чихает.
- Дотрагиваясь до поверхности, на которую кашлял или чихал зараженный вирусом человек, и при контакте немытых рук с лицом (глазами, носом или ртом).

Близкий контакт означает нахождение дольше 15 минут в пределах одного метра от зараженного человека (рекомендации ВОЗ).

- Риск заражения выше в помещениях или закрытых пространствах.
- Занятия на открытом воздухе сопряжены с меньшим риском заражения, чем занятия в помещениях.
- Вирус передается воздушно-капельным путем, а не при физическом контакте.
- Регби уже предполагает социальную дистанцию за счет линий «вне игры».
- В регби контакт с высоким риском заражения обычно длится от 13 минут для нападающих первых двух линий схватки до одной минуты для крайних защитников.

Рекомендации по снижению риска во время игры в регби:

- Поощряйте низкие захваты, чтобы ограничить контакт лицом к лицу.
- Быстрее выводите мяч из центра схватки или рака.
- В перерыве меняйте защиту для головы, майки и шорты.
- Прибывайте на тренировки или матчи по одному.
- Не пользуйтесь общими бутылками для воды.
- Избегайте ненужного контакта во время тренировки, а также поздравлений с контактом и скупивания.
- Соблюдайте социальную дистанцию во время перерывов в игре.
- Дезинфицируйте регбийные мячи и руки до, во время и после тренировок и матчей.
- Дезинфицируйте руки до, во время и после тренировок и матчей.
- Не плюйтесь, не сморкайтесь и не вынимайте капюшеры.
- Приходите сразу на тренировочное поле, а после тренировки сразу уходите.
- Прикрывайте лицо рукавом или локтем, когда кашляете или чихаете.