

Регби и COVID-19

Рекомендации по возвращению к игре



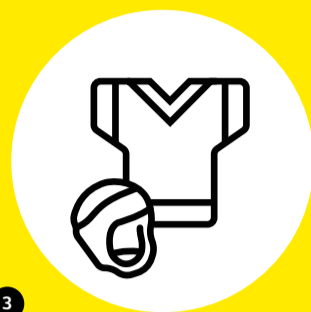
1

Уважайте государственные правила и рекомендации: не тренируйтесь и не участвуйте в матчах при наличии



2

Приносите с собой свою бутылку для воды и пейте только из неё



3

Приносите и используйте свою одежду и тренировочную экипировку



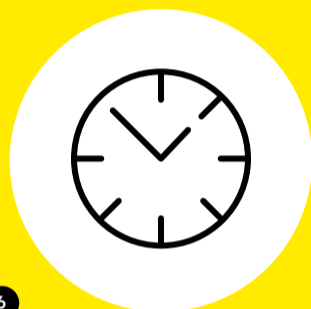
4

Прибывайте на тренировку по одному: пешком, на велосипеде или автомобиле.
Старайтесь избегать общественного транспорта и поездок с попутчиками



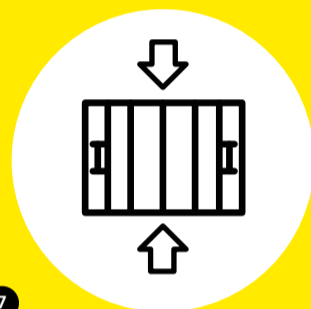
5

Мойте и дезинфицируйте руки до, во время и после тренировки



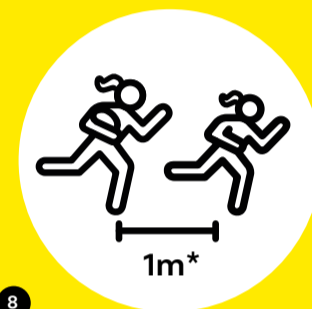
6

Прибывайте непосредственно перед тренировкой и сразу выходите на поле



7

Следуйте инструкциям по входу и выходу с поля



8

Соблюдайте социальную дистанцию во время тренировки и следуйте рекомендациям союза
*местной версии рекомендаций ВОЗ



9

Получайте удовольствие, но не поздравляйте друг друга с контактом руками



10

Мойте и дезинфицируйте мячи для регби, заменяя их регулярно



11

Радуйтесь тому, что вы снова играете



12

Только схватка против машины для схватки на тренировках



13

Выполняйте низкие захваты, чтобы снизить риск заражения



14

Не плюйтесь и не прочищайте нос, по возможности не трогайте капю руками до окончания тренировки



15

Возвращайтесь домой сразу после тренировки

