

Rugby-ul și COVID-19

Instrucțiuni privind



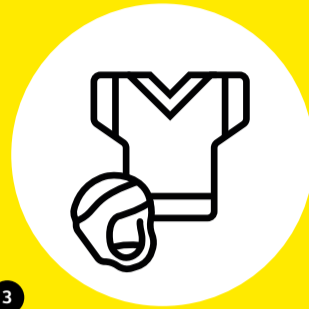
1

Respectați reglementările și instrucțiunile guvernamentale: orice persoană care prezintă simptome nu trebuie să se antreneze sau să joace



2

Aduceți și utilizați numai sticla proprie de apă



3

Aduceți și utilizați numai îmbrăcămintea și echipamentul de antrenament proprii



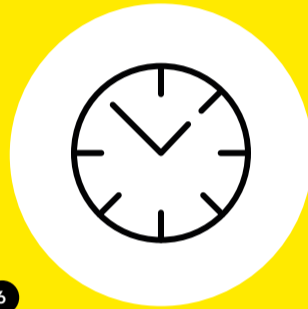
4

Veniți la antrenament sau la meciuri singur, pe jos, cu bicicleta sau cu mașina. **Încercați** să evitați transportul în comun și nu mergeți cu aceeași mașină



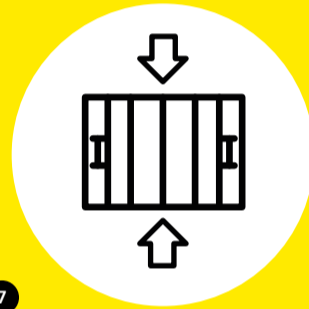
5

Curățați-vă și dezinfecțați-vă mâinile înainte, după și în timpul antrenamentului



6

Veniți cu scurt timp înaintea antrenamentului și mergeți direct pe teren



7

Urmați îndrumările referitoare la intrarea pe și ieșirea de pe teren



8

Respectați distanțarea socială atunci când vă antrenați și respectați instrucțiunile federației
* variații locale ale instrucțiunilor OMS



9

Distrați-vă, dar nu sărbătoriți împreună cu colegii de echipă și nu bateți palma cu aceștia



10

Curățați și dezinfecțați baloanele de rugby, schimbându-le la intervale regulate



11

Bucurați-vă de reîntoarcerea la jocul de rugby



12

La antrenamente formați grămezi numai cu mașinile special concepute în acest sens



13

Efectuați placaje joase pentru a reduce riscul de transmitere



14

Nu scuipați și nu vă suflați nasul, dacă este posibil, nu manevrați protecția dentară, până după terminarea



15

Întoarceți-vă acasă imediat după antrenamente

