

# Rugby en COVID-19

## Richtlijnen voor hervatting van trainingen en wedstrijden



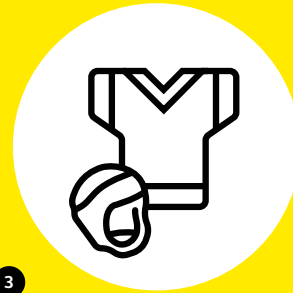
1

**Houd** u aan de regels en richtlijnen van de overheid: kom niet naar trainingen of wedstrijden als u een van de symptomen vertoont



2

**Neem** uw eigen bidon mee en deel geen bidons met anderen



3

**Neem** uw eigen outfit en trainingsmateriaal mee



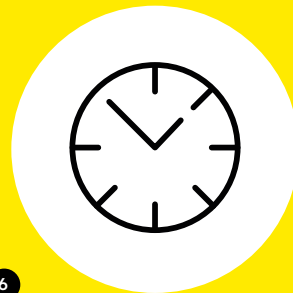
4

**Kom** alleen naar de training; lopend, op de fiets of met de eigen auto **Probeer** het openbaar vervoer te vermijden en rijd niet met anderen mee



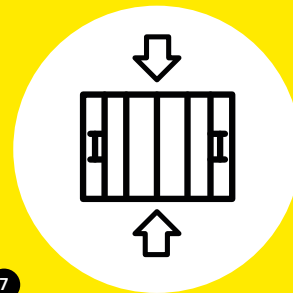
5

**Was** en desinfecteer uw handen voor, tijdens en na de training



6

**Zorg** dat u pas kort voor de training aankomt en ga rechtstreeks naar het veld



7

**Volg** de regels voor het betreden en verlaten van het veld



8

**Houd** u aan de regels van de social distancing tijdens de training en volg de richtlijnen van de bond  
\* kan lokaal afwijken van de richtlijnen van de Wereldgezondheidsorganisatie



9

**Geniet**, maar juich niet samen met teamgenoten en geef geen high-fives



10

**Reinig** en desinfecteer rugbyballen en verwissel ze regelmatig



11

**Geniet** ervan dat u weer op het veld mag staan



12

**Voer** alleen scrums uit tegen een scrummachine op de training



13

**Voer** tackles alleen laag uit om de kans op overdracht te beperken



14

**Niet** spuwen of de neus legen en indien mogelijk bitjes laten zitten tot na de training



15

**Ga** na de training direct naar huis

