

Rugby e COVID-19

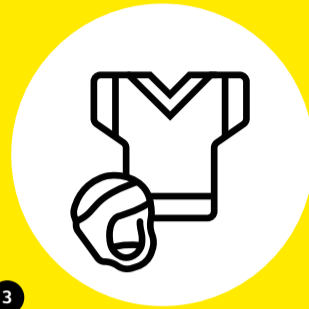
Diretrizes de regresso à



1
Respeite as diretrizes e regras governamentais: quem apresentar sintomas não deverá treinar nem jogar



2
Traga e utilize apenas a sua garrafa de água



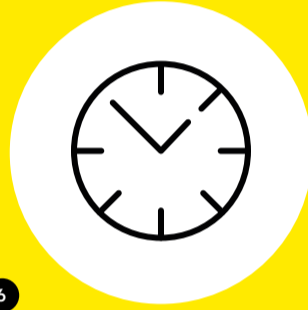
3
Traga e use apenas as suas roupas e equipamento de treino



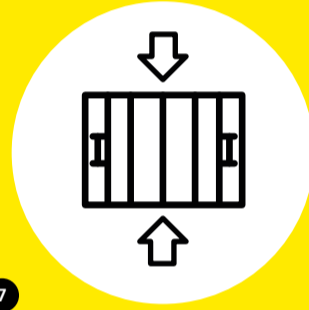
4
Dirija-se para os treinos sozinho a pé, de bicicleta ou automóvel.
Evite os transportes públicos e não partilhe boleias



5
Limpe e desinfete as mãos antes, durante e após o treino



6
Chegue um pouco antes do horário do treino e vá diretamente para o campo de treino



7
Siga as instruções de entrada e de saída do campo de treino



8
Respeite o distanciamento social durante o treino e cumpra as diretrizes da Federação
* variante local da diretriz da OMS



9
Divirta-se mas não celebre dando mais-cinco nem tendo contacto físico com os colegas de equipa



10
Limpe e desinfete as bolas de rugby e substitua-as com regularidade



11
Desfrute do regresso à prática do rugby



12
Durante os treinos, só é permitido o scrum com as máquinas de scrum



13
Mantenha a placagem baixa para reduzir o risco de transmissão
*Quando permitido pelas leis e orientações locais



14
Não cuspa nem se assoe e, se possível, não toque na proteção bucal até depois do treino



15
Regresse a casa imediatamente após o treino

