

Rugby e COVID-19

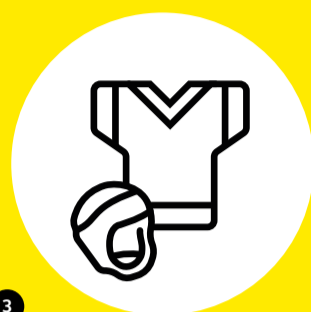
Linee guida per il ritorno al gioco



1
Rispettare le norme e gli orientamenti governativi: chiunque manifesti sintomi non deve allenarsi o giocare



2
Portare e utilizzare solo la propria bottiglia d'acqua



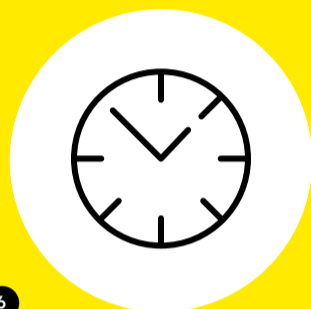
3
Portare e utilizzare solo i propri indumenti e attrezzature per l'allenamento



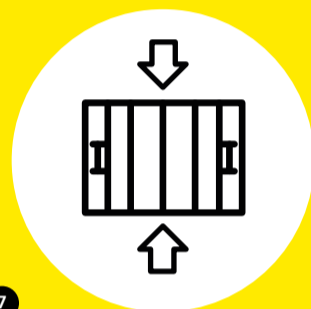
4
Arrivare all'allenamento da soli a piedi, in bicicletta o in auto. **Cercare** di evitare il trasporto pubblico e non condividere l'auto



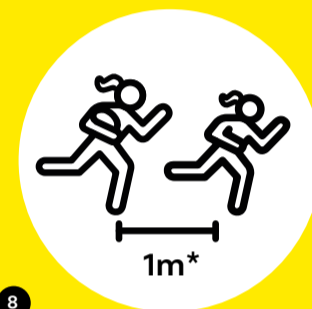
5
Pulire e disinfettare le mani prima, dopo e durante l'allenamento



6
Arrivare poco prima dell'allenamento e andare direttamente in campo



7
Seguire le indicazioni per entrare e uscire dal campo



8
Rispettare il distanziamento sociale durante l'allenamento e seguire gli orientamenti del rugby union
* variazione locale della linea guida dell'OMS



9
Divertirsi ma non festeggiare con i compagni di squadra o il "batti cinque"



10
Pulire e disinfettare le palle da rugby, cambiandole regolarmente



11
Divertirsi a giocare di nuovo a rugby



12
Formare una mischia solo contro le macchine da mischia durante l'allenamento



13
Mantenere basso ogni placcaggio per ridurre il rischio di trasmissione



14
Non sputare o liberare il naso, ove possibile non maneggiare il paradenti, fino a dopo l'allenamento



15
Ritornare a casa immediatamente dopo l'allenamento

