

რაგბი და COVID-19

თამაშში დაბრუნების რეკომენდაციები



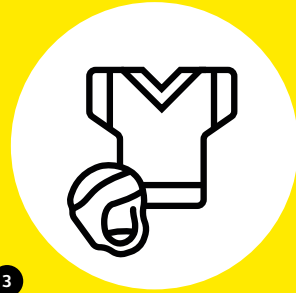
1

დაიცავით სახელმწიფოს მიერ დადგენილი წესები და მითითებები: არცერთმა სიმპტომიანმა არ უნდა ივარჯიშოს ან ითამაშოს



2

მიიტანეთ და გამოიყენეთ მხოლოდ საკუთარი წყლის ბოთლი



3

მიიტანეთ და გამოიყენეთ მხოლოდ საკუთარი ტანსაცმელი და სავარჯიშო აღჭურვილობა



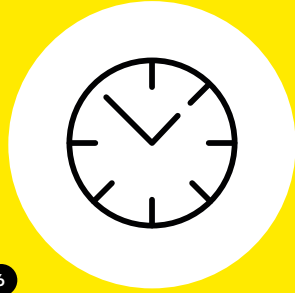
4

ვარჯიშზე მიდით ფეხით, ველოსიპედით ან მანქანით. **ეცადეთ** არ ისარგებლოთ საზოგადოებრივი ტრანსპორტით და საზიარო მანქანით



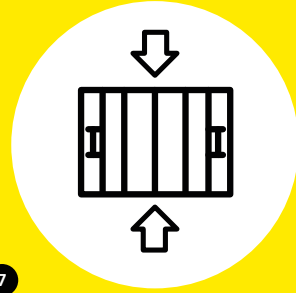
5

გაისუფტავით და დაიმუშავით ხელები სადეზინფექციო ხსნარით ვარჯიშამდე, ვარჯიშის დროს და მისი დამთავრების შემდეგ



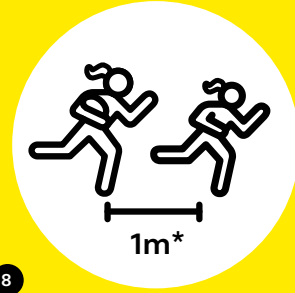
6

ვარჯიშზე მიდით დაწყებამდე ცოტა ხნით ადრე და გადაადით პირდაპირ მოედანზე



7

დაიცავით მოედანზე შესვლის და გამოსვლის მიმართულებები



8

ვარჯიშის დროს დაიცავით სოციალური დისტანცირება და მიჰყევით კავშირის მითითებებს * ჯანმრთელობის მეთოდოლოგიური მითითებების ადგილობრივი ვარიანტი



9

გაერთეთ, მაგრამ ნუ იზეიმებთ და ხელის ჩამორთმევით ნუ მიესალმებით თანაგუნდელებს



10

გაასუფტავით და დეზინფექცია ჩაუტარეთ რაგბის ბურთებს, რეგულარულად შეცვალეთ ისინი



11

ისიამოვნეთ, რომ ისევ თამაშობთ რაგბის



12

შერკინებაზე მხოლოდ შერკინების დანადგარებთან ივარჯიშეთ



13

შეინარჩუნეთ ფეხებში ვარდნის დაბალი სიმაღლე გადადების რისკის შესამცირებლად



14

არ გადაანერწყვოთ ან მოიხოცოთ ცხვირი. გაპი შეძლებისდაგვარად მხოლოდ ვარჯიშის დასრულების შემდეგ გამოიღეთ პირიდან



15

ვარჯიშის შემდეგ, დაუყოვნებლივ დაბრუნდით სახლში



ითამაშეთ უსაფრთხოდ