

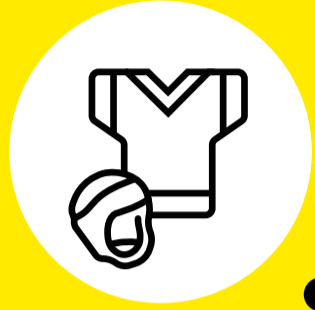
# رياضة الرجبي وفيروس كوفيد-19

## إرشادات العودة إلى اللعب



4

الذهاب إلى التدريب وحرك سيراً على الأقدام، أو الدراجة، أو السيارة. حاول تجنب وسائل النقل العامة ولا تشارك السيارة مع أحد



3

إحضار الملابس ومعدات التدريب الخاصة بالشخص وعدم استخدام غيرها



2

إحضار زجاجة المياه الخاصة بالشخص وعدم استخدام غيرها



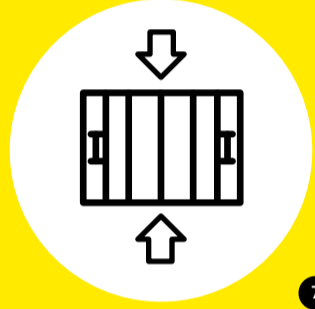
1

احترام القواعد والتوجيهات الحكومية: أي شخص تظهر عليه أعراض يجب ألا يشارك في التدريب أو اللعب



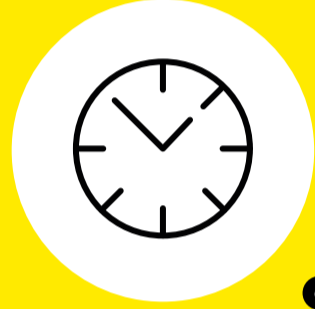
8

احترام قواعد التباعد الاجتماعي أثناء التدريب واتباع إرشادات الاتحاد \* الاختلافات المحلية لتوجيه منظمة الصحة العالمية



7

اتباع التوجيهات الخاصة بدخول الملعب ومغادرته



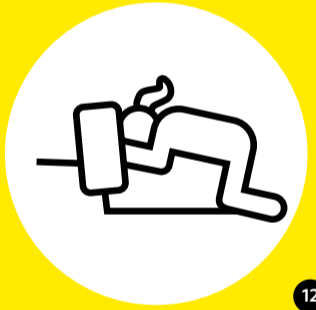
6

الحضور قبل التدريب بوقت قصير والتوجه مباشرة إلى الملعب



5

تنظيف اليدين وتعقيمهما قبل التدريب وبعده وأثنائه



12

الحرص على تدريب التجمع المأمور (السكرم) مع ماكينات التدريب فقط



11

تمتع بالعودة إلى ممارسة رياضة الرجبي



10

تنظيف كرات رياضة الرجبي وتعقيمها، وتغييرها بانتظام



9

تمتع باللعب، ولكن لا تحتفل مع زملاء الفريق أو تصافحهم باليد



15

العودة إلى المنزل بعد التدريب على الفور



14

تجنب البصق أو مسح الأنف، ولا تتعامل مع وافي الفم كلما أمكن حتى انتهاء التدريب



13

الحرص على الاحتكاك باللاعبين من مستوى منخفض للحد من خطر انتقال الفيروس