

Rugby a COVID-19

Průvodce návratem na hřiště



1
Respektujte vládní nařízení a pokyny: kdo pociťuje jakékoliv příznaky, nesmí trénovat ani hrát.



2
Přineste si a používejte pouze svoji vlastní láhev s vodou nebo jiným nápojem.



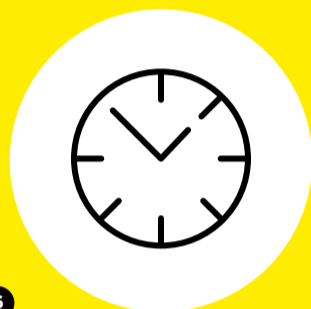
3
Přineste si a používejte pouze svoje vlastní oblečení a tréninkové vybavení.



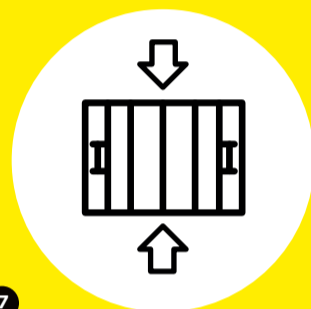
4
Přijďte na trénink pěšky, na kole nebo přijďte autem. Snažte se vyhnout hromadné dopravě a nesdílejte auto.



5
Myjte si a dezinfikujte ruce před, po i během tréninku.



6
Přijďte těsně před tréninkem a jděte rovnou na hřiště.



7
Postupujte podle pokynů pro vstup a odchod ze hřiště.



8
Respektujte rozestupy při tréninku a řiďte se pokyny klubu nebo unie.



9
Bavte se, ale neoslavujte se spoluhráči, ani si spolu neplácejte (High Five).



10
Čistěte a dezinfikujte ragbyové míče, pravidelně je měňte.



11
Užívejte si návrat ke hraní ragby.



12
Trénujte mlýn pouze na tréninkovém zařízení.



13
Skládejte pouze za spodní polovinu těla soupeře, snížíte tím riziko přenosu.



14
Neplivejte ani si nečistěte nos, počkejte až na konec tréninku.



15
Odcházejte po tréninku bez zdržování domů.

