

Rugby a COVID-19

Co byste měli vědět

COVID-19 se šíří hlavně při blízkém kontaktu s infikovanou osobou vzduchem kašlem nebo kýcháním kapénkami (sliny, nosní sekret).

Můžete se nakazit, pokud:

- Jste v blízkém kontaktu s někým, kdo je infikovaný, zvláště pokud kašle nebo kýchá.
- Dotknete se povrchů, na které někdo, kdo je infikovaný, kašlal nebo kýchal a svými neumytými rukama se dotknete svého obličeje (očí, nosu nebo úst).

Blízký kontakt znamená strávit více než 15 minut do jednoho metru od infikované osoby (podleWHO).

- Riziko je vyšší v místnostech nebo v uzavřených prostorách.
- Venkovní aktivita má nižší riziko přenosu než vnitřní aktivita.
- Kapénky přenášejí virus spíše než fyzický kontakt.
- Rugby má přirozené rozestupy díky ofsajdové linii.
- Typický ragbyový kumulativní čas kontaktu s vysokým rizikem přenosu se pohybuje mezi 13 minutami u hráčů první a druhé řady a jednou minutou u křídelních útočníků.

Jak snížit riziko během ragby:

- Skládejte nízko a vyhněte se kontaktu tváří v tvář.
- Rozehrávejte rychleji míč ze mlýna nebo rucku.
- Vyměňte v poločase helmu, dres a trenýrky.
- Přicházejte na tréninky nebo zápasy samostatně.
- Nepůjčujte si láhev s pitím.
- Vyhněte se zbytečným kontaktům během tréninků i zápasů (oslavy, plácnutí apod.).
- Dodržujte rozestupy během přestávek ve hře.
- Dezinfikujte míče před, během i po tréninku nebo zápasu.
- Dezinfikujte si ruce před, během i po tréninku nebo zápasu.
- Neplivejte, nečistěte si nos a nevyndavejte chrániče zubů.
- Jděte na tréninku rovnou na hřiště a odejděte hned po tréninku.
- Zakryjte si tvář rukávem nebo předloktím, pokud kašlete nebo kýcháte.