

# El Rugby y la COVID-19

## Lo que debes saber

**La COVID-19 se propaga típicamente a través de la tos o por las gotículas respiratorias**

**Podrías contraer el virus si:**

- Te acercas a alguien que tenga el virus, especialmente si está tosiendo o estornudando
- Tocas las superficies en las que alguien que tiene el virus ha tosido o estornudado y te tocas la cara (ojos, nariz o boca) con las manos sin haberlas lavado

**El contacto cercano significa pasar más de 15 minutos acumulados a menos de un metro de una persona infectada (directiva de la OMS )**

- El riesgo es mayor en interiores o en espacios cerrados
- La actividad al aire libre tiene un menor riesgo de transmisión que la actividad en el interior
- Las gotículas en el aire transmiten el virus y no el contacto físico
- El rugby tiene un distanciamiento social natural mediante las líneas de offside
- El alto riesgo de transmisión en el rugby es el contacto típico de alrededor de 13 minutos de los cinco de adelante y 1 minuto para los backs externos

**Cómo puedes reducir el riesgo en el rugby:**

- Alienta una menor altura de tackle, para limitar el contacto cara a cara
- Respeta el distanciamiento social durante los descansos en el juego
- Saca la pelota de la base del scrum y realiza un ruck más rápido
- Desinfecta las pelotas de rugby y las manos antes, durante y después de los entrenamientos y los partidos
- Cámbiate el casco, las camisetas y los pantalones en el entretiempo
- Desinféctate las manos antes, durante y después de los entrenamientos y partidos
- Llega a los entrenamientos o a los partidos por tu cuenta
- No escupas ni te limpies la nariz ni te saques los protectores bucales
- No compartas las botellas de agua
- Ve directo al campo de entrenamiento y sal inmediatamente después
- Evita el contacto innecesario en los entrenamientos y los festejos y abrazos en los partidos
- Cúbrete la cara con la manga o el codo al toser o estornudar