

ラグビーとCOVID-19

知っておくべきこと

COVID-19は一般的に、咳や呼吸飛沫によって拡散されます

次のことをすると、ウイルスに感染する可能性があります:

- ウイルスに感染している人、特に咳やくしゃみをしている人に近寄る
- ウイルスに感染している人が咳やくしゃみをした表面に触り、洗っていない手で顔(目、鼻、口)に触れる

濃厚接触とは、感染者と1メートル内で15分以上接触すること (WHO ガイダンス)

- 屋内や閉鎖された空間は、感染リスクがより高い
- 屋外活動は屋内活動よりも感染リスクが低い
- 空気中の飛沫は、物理的接触よりもウイルスを拡散させる
- ラグビーはオフサイドラインで自然なソーシャルディスタンスを保っている
- ラグビーにおいて感染リスクの高い接触があるのはおおよそ、タイトファイブで13分間、アウトサイドバックで1分間である

ラグビーでリスクを減らす方法:

- 対面での接触を減らすために、タックルの高さを低くする
- スクラムからのボール出しやラックは迅速に行う
- ハーフタイムにヘッドギア、ジャージ、ショートパンツを交換する
- トレーニングや試合へは自分で行く
- ウォーターボトルを共用しない
- トレーニング中の不必要な接触や、試合中に仲間と集まって喜ぶことや円陣を避ける
- プレーが中断した時もソーシャルディスタンスを守る
- トレーニングや試合の前後と最中に、ボールや手を消毒する
- トレーニングや試合の前後と最中に、手を消毒する
- つばを吐いたり、鼻をかんだり、マウスガードを外したりしない
- 練習場所には直行し、終了後はすぐに撤収する
- 咳やくしゃみをするときは、袖や肘で顔を覆う