

# RUGBY & COVID-19



## Was man wissen muss!

COVID-19 wird typischerweise durch Husten oder Atemtröpfchen verbreitet

Das Virus wird übertragen durch:

- > Eine infizierte Person, die in Deiner Nähe ungeschützt hustet oder niest!
- > Flächen, auf die eine infizierte Person gehustet oder geniest hat und man sich mit ungewaschenen Händen in das eigene Gesicht fasst

Enger Kontakt bedeutet mehr als 15 kumulative Minuten innerhalb von 1,5 Meter einer infizierten Person zu verbringen (WHO-Leitfaden)

- > Das Risiko ist in Innenräumen oder in geschlossenen Räumen höher
- > Aktivität im Freien hat ein geringeres Übertragungsrisiko als Aktivität in geschlossenen Räumen
- > Tröpfchen aus der Luft übertragen das Virus eher als Körperkontakt
- > Rugby hat bereits **#SocialDistancing** Regeln: Die Abseitslinie
- > Typisches kumulatives Übertragungsrisiko im Rugby liegt bei 13 Minuten für die Tight 5 und ca. einer Minute bei den Außendreiviertel-Spieler:Innen

Wie man das Risiko im Rugby minimieren kann:

- > Tacklehöhe „tief halten“ – dies reduziert die Face-2-Face-Kontaktzeit
- > Den Ball schneller aus dem Ruck befreien
- > Wechsel von Kopfschutz, Trikots und kurzer Hose zur Halbzeit
- > Kein Carpooling
- > Kein Teilen von Trinkwasserflaschen
- > Unnötigen Körperkontakt zu anderen Mitspielern meiden (keine Huddles/Abklatschen)
- > **#SocialDistancing** einhalten
- > Spielgerät regelmäßig desinfizieren
- > Hände regelmäßig waschen
- > Vor Training und Spielen die Hände desinfizieren
- > Nicht spucken oder die Nase säubern.
- > Kein Aufhalten in öffentlichen Bereichen vor oder nach dem Training
- > Nies- und Hustenetiquette beachten und die Ellenbeuge nutzen Husten oder Niesen

# RUGBY & COVID-19



## ALLGEMEINE HYGIENEREGELN



### #SOCIALDISTANCING

HALTE - WENN MÖGLICH - DEN ABSTAND VON 1,5m ZU DEINEN MITMENSCHEN EIN.



### PASS AUF DICH AUF

MONITORE DEIN **SUBJEKTIVES** WOHLBEFINDEN (APP/SCHRIFTLICH) UND BLEIB ZU HAUSE, WENN DU DICH **KRANK** FÜHLST



### HÄNDEWASCHEN

REINIGE DIR GRÜNDLICH UND REGELMÄßIG 30 SEKUNDEN MIT SEIFE DIE HÄNDE



### KEIN CARPOOLING

KOMM ALLEIN, DER/DEM MITBEWOHNER:IN IM AUTO ODER DEM FAHRRAD ZUM TRAINING!



### DOKUMENTATION

TRAGT EUCH EIN!  
**ANWESENHEITSLISTEN** SIND ZU FÜHREN.



### KEIN SPUCKEN

REDUZIERUNG DER PRODUZIERTEN AEROSOLE (SPUCKEN/NASE „KLÄREN“ MEIDEN)



### DESINFEKTION

REGELMÄßIGE **DESINFEKTION** HÄUFIG GENUTZTER OBERFLÄCHEN UND SPIELGERÄTE



### DUSCH ZU HAUSE

WENN MÖGLICH AUF **GEMEINSAMES** DUSCHEN (WENNGLEICH ERLAUBT) VERZICHTEN.



### HUSTENETIQUETTE

IN DIE **ELLENBEUGE** HUSTEN/NIESSEN, UM MITMENSCHEN ZU SCHÜTZEN



### RISIKOGRUPPEN SCHÜTZEN

GEMEINSAM MENSCHEN SCHÜTZEN, DIE UNSERE HILFE BENÖTIGEN.