

# ラグビーとCOVID-19

## プレー再開のガイドライン



1

政府のルールや指針に従う。症状がある人はトレーニングやプレーに参加しない



2

自分のウォーターボトルを持参・使用する



3

自分の衣服と用具を持参・使用する



4

トレーニングには、徒歩・自転車・車などで移動し、公共交通機関や車の相乗りは避ける。公共交通機関を避け、車をシェアしないようにする



5

トレーニングの前後や間に、手を洗って消毒する



6

トレーニングの直前に到着し、フィールドに直行する



7

フィールドの出入りの指示に従う



8

トレーニング時はソーシャルディスタンスを保ち、協会の指針に従う  
\* (距離はWHOガイドラインの地域差による)



9

楽しんでも、仲間と集まって喜ぶことやハイタッチは控える



10

ラグビーボールを定期的に交換し、洗浄・消毒する



11

ラグビーの再開自体は楽しむ



12

トレーニングでのスクラムは、スクラムマシンのみ



13

感染リスクを抑えるため、タックルは低く



14

トレーニングが終わるまで、唾を吐いたり鼻をかんだりせず、できればマウスピースには触らない



15

トレーニングが終わったらすぐに帰る



# 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



詳細はこちら  
<https://playerwelfare.worldrugby.org/covid-19>