

橄榄球运动新冠病毒防 常识须知

新冠病毒通常通过咳嗽或呼吸飞沫传播

什么情况下会感染病毒：

- 与病毒感染者密切接触，特别是在患者咳嗽或打喷嚏时最容易传播
- 触摸患者咳嗽或打喷嚏时污染过的表面，然后在未清洁双手的情况下直接触摸自己的脸部（眼睛、鼻子或嘴巴）

密切接触是指与病毒感染者有过 1 米以内、15 分钟以上的接触（WHO 准则）

- 室内或封闭空间内感染风险更高
- 户外活动比室内活动的传播风险要低
- 病毒通过空中飞沫而不是身体接触传播
- 橄榄球比赛越位线规定中含一定社交距离
- 典型的橄榄球比赛中高传播风险接触在于前锋的 13 分钟和外侧后卫的 1 分钟之间

如何降低橄榄球运动中病毒传播风险：

- 鼓励降低 Tackle 的高度，避免面对面接触
- 尽快将球从 Scrum 及 Ruck 里转移出去
- 在中场时更换球帽、球衣和短裤
- 自行前往训练或比赛场地
- 不共用水瓶
- 在训练和比赛庆祝或集合时避免不必要的接触
- 中间休息时遵守社交距离
- 在训练和比赛前、中和后给橄榄球和双手消毒
- 在训练和比赛前、中和后给双手消毒
- 不要随意吐痰、抠鼻子或取牙托
- 直接进入训练场地，训练后立即离开
- 咳嗽或打喷嚏时用袖子或肘部遮住自己脸部