



Medical

# Безопасное возвращение в Регби - в контексте пандемии COVID-19

27 апреля 2020 г.

Эанна Фалви, Прав Матема, Мэри Хоган,  
Мартин Рафтери



WORLD  
RUGBY™

## Введение

Данный ресурс был разработан World Rugby в помощь всему регбийному сообществу во время пандемии COVID-19 и в качестве руководства для безопасного возвращения к занятиям регби. Первый раздел предоставляет информацию для всех сторон, вовлеченных в игру, включая игроков, тренеров, персонал поддержки и администрацию. Второй раздел предлагает Союзам рамочный документ для подготовки политики и руководства по возвращению к регбийной деятельности, подходящей для местной среды. Это живой документ, он будет регулярно обновляться, так как ситуация продолжает быстро развиваться, поэтому к нему стоит регулярно возвращаться, чтобы оставаться в курсе всех изменений.

### Кому стоит ознакомиться с этим документом?

Этот документ для всего регбийного сообщества. Игроки, тренеры, персонал поддержки и администрация - мы все члены общественности, и многие меры, необходимые для борьбы с COVID-19, начинаются с нашего местной общины и дома. Вирусная инфекция не проводит различий между людьми или местами. Строгое соблюдение мер на работе и на командных объектах может быть подорвано дома или в социальных ситуациях. Мы рассмотрим отдельные моменты, на которые нам нужно обратить особое внимание в нашей повседневной жизни.

Союзам следует использовать этот рамочный документ как основу для создания своей политики возвращения к регбийной деятельности в рамках своей юрисдикции. Для этого Союзам необходимо обеспечить соблюдение местных законов (включая охрану здоровья и безопасности, закон о труде и особые положения относительно COVID-19), а также любую другую политику, применяемую правительством или местными органами власти. Союзам следует следить за изменениями такого законодательства и политики, и обновлять свою политику соответствующим образом, чтобы обеспечить применение наилучшей практики и соблюдение местных правил регбийным сообществом в рамках своей юрисдикции.

### Что содержится в данном документе?

1. *Информация для всех и каждого в регбийном сообществе*
  - [Что такое COVID-19?](#)
  - [C:\Users\Deirdre.Keating\Downloads\ COVID-19Управление в сообществе](#)
    - [C:\Users\Deirdre.Keating\Downloads\ COVID-19\\_management\\_in](#)Определения
    - Симптомы
    - Что происходит при контакте с зараженным человеком?
    - Что можно сделать для того, чтобы не заразиться?
    - Правительственные меры по управлению COVID-19
    - Роль тестирования
    - Роль масок
    - Риск в регби
    - Личный риск
    - Поэтапное возвращение в регби
  - Руководство и поддержка
2. [Информация для игроков и тренеров](#)



- 10 основных правил для безопасного управления COVID-19
  - Безопасное возвращение к пользованию объектами и тренировкам
    - ОСП (Ограничения по общественным собраниям, социальное дистанцирование, ограничения на передвижение)
    - Поэтапное возвращение
      - Индивидуальные тренировки и тренировки в небольших группах
      - Тренировка полным командным составом
      - Возвращение к соревнованиям
      - Поездки на матчи
3. [Информация для администраторов: Как управлять возвращением к деятельности](#)
- Как заранее подготовиться к возвращению к деятельности
    - Назначение Менеджера по COVID-19 и особых администраторов
    - Документы и политика
    - Страховка
    - Защита данных
    - Управление объектами и их уборка
  - Как подготовиться к возвращению к деятельности и тренировкам
    - ОСП (Ограничения по общественным собраниям, социальное дистанцирование, ограничения на передвижение)
    - Поэтапное возвращение
      - Индивидуальные тренировки и тренировки в небольших группах
      - Тренировка полным командным составом
    - Текущий план технического обслуживания
  - Как подготовиться к соревнованиям
  - Как подготовиться к поездке на соревнования
  - Подготовка стадиона в день матча
4. [Приложения](#)
1. Период повторной подготовки
  2. Образец заявления онлайн
  3. Необходимый минимум участников для проведения матча
5. Дополнительные ресурсы также доступны в режиме онлайн:
- Модуль World Rugby для игроков, тренеров и персонала поддержки
  - Модуль World Rugby для администраторов
  - Рекомендации по COVID-19 Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)
    - [Рекомендации для населения](#)
    - [Гигиена](#)
    - [Рекомендации по средствам личной защиты](#)
    - [Использование масок](#)
    - [Видео, демонстрирующее правильное мытье рук](#)
    - [Карантин](#)
    - [Оценка риска массовых мероприятий](#)
    - [Инструмент оценки риска массовых мероприятий ВОЗ](#)
  - [Рекомендация по изготовлению масок Центра контроля заболеваний \(CDC\)](#)

## COVID-19

Заболевание, вызванное коронавирусом 2019 (COVID-19), - продолжающаяся глобальная пандемия в результате тяжелого острого респираторного синдрома коронавируса 2 (SARS-CoV-2). Этот вирус является острозаразным, и в настоящее время не существует эффективного метода его лечения. У большинства зараженных (80%) отмечаются слабо выраженные симптомы, у некоторых симптомы не проявляются вообще. Так как это новый вирус, мы многого о нем не знаем. Тем не менее, как и другие вирусные инфекции, мы знаем, что многие зараженные могут быть заразными в течение 2 дней до проявления симптомов. Это означает, что вы можете легко распространить болезнь до того, как узнаете, что вы были заражены.

В то время как большинство зараженных с проявлением симптомов могут оставаться и лечиться дома, в 15-20% случаев состояние зараженных может ухудшиться, и им может потребоваться госпитализация. Небольшое количество зараженных (5%) нуждается в интенсивном уходе, и некоторым может потребоваться респираторная поддержка посредством вентиляции. Такие пациенты с большей вероятностью будут мужского пола, старшего возраста (>60) и иметь другие заболевания, такие как сердечнососудистое заболевание, гипертензию, хроническое заболевание легких или диабет.

Точный процент смертности, сопряженный с инфекцией COVID-19, неизвестен, но он может достигать 1-2% в общем, и быть выше в группах повышенного риска. COVID-19 по всей вероятности останется потенциально смертным вирусом до создания эффективной вакцины, но до начала вакцинации могут пройти месяцы или годы.

На основе существующих данных молодые здоровые люди менее подвержены развитию тяжелых симптомов. Тем не менее, любой человек может распространить болезнь, заражая близких, друзей, коллег и товарищей по команде.

Органы управления и здравоохранения во всем мире ввели требования социального дистанцирования, ограничения по общественным собраниям, карантинные меры и ограничения по передвижению между странами, чтобы замедлить распространение инфекции и позволить системам здравоохранения справляться с потенциальным увеличением нагрузки, связанной с управлением заболеванием. Регбийное сообщество также несет ответственность за поддержку этих действий.

Цель этого документа - помочь игрокам, тренерам, персоналу поддержки и администраторам поддерживать безопасный образ жизни во время этого кризиса, а также обеспечить возвращение к спортивной деятельности соответствующим и безопасным образом после того, как будут ослаблены ограничения.

Пожалуйста, примите во внимание, что данный документ отражает информацию и исследования, проведенные на момент распространения данного документа. Пандемия COVID-19 и ответные действия органов управления и здравоохранения продолжают меняться, появляются новые данные и рекомендации, поэтому этот документ будет обновляться по мере их развития.

*\*ПРИМЕЧАНИЕ для Союзов и Клубов: данный документ был подготовлен в соответствии с руководством и рекомендациями Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ),*



## Безопасное возвращение в Регби - в контексте пандемии COVID-19



*некоторые из описанных мер (например: расстояние, рекомендованное для поддержания социального дистанцирования) может отличаться от местных правительственных рекомендаций. Пожалуйста, убедитесь в том, что при подготовке политики Союза и Клуба с использованием рамочного документа, приведенного ниже, все меры также соответствуют законам, правилам и рекомендациям местной юрисдикции.*

## Управление COVID-19 в сообществе

### Определения

#### **Зараженное лицо**

Зараженное лицо - лицо, которое показало положительный результат лабораторного анализа ПЦР, подтверждающий наличие COVID-19.

#### **Потенциально зараженное лицо**

Потенциально зараженное лицо - тот, кто:

- имеет симптомы или признаки, указывающие на COVID-19
- ожидает результаты тестирования после близкого контакта (см. ниже).

#### **Близкое контактное лицо**

Близкое контактное лицо - тот, кто:

- был в контакте с **зараженным лицом** (находился в радиусе 1 метра от него или дольше 15 минут);
- предоставлял прямой уход за **зараженным лицом** без использования соответствующих средств личной защиты;
- находился в закрытой среде на близком расстоянии от **зараженного лица** (например: общее рабочее место, аудитория, совместное проживание или посещение того же самого мероприятия) в течение любого периода времени;
- путешествовал в непосредственной близости (т.е. в радиусе 1 м) от **зараженного лица** не зависимо от вида транспорта.

COVID-19 вероятнее всего распространяется от лица к лицу следующим образом:

- воздушно-капельным путем, когда **зараженное лицо** громко говорит, смеется, кашляет или чихает;
- посредством прямого контакта с **зараженным лицом**, в то время, когда оно является заразными (в случае, когда оба человека находятся достаточно близко друг к другу для передачи инфекции);
- посредством касания объектов или поверхностей, зараженных воздушно-капельным путем после кашля или чиханья **зараженного лица**.

#### **Карантин**

Это ограничение деятельности или сепарация людей, которые **не являются больными**, но могли быть подвержены контакту с зараженным лицом или заболеванием. Цель карантина - вести наблюдение за их симптомами и обеспечить раннее определение случаев и профилактику возможного дальнейшего распространения заболевания.

#### **Изоляция**

Сепарация **больных или зараженных лиц** от других в целях профилактики распространения инфекции или заражения.





### Каковы симптомы инфекции COVID-19?

- Если вы чувствуете недомогание и у вас высокая температура, вам следует обратиться к врачу команды или основному лечащему врачу по телефону и следовать рекомендациям местных органов здравоохранения. Характерные симптомы COVID-19 включают:
  - повышенную температуру,
  - кашель,
  - боль в горле,
  - усталость,
  - одышку.
- Несмотря на то, что это широко распространенные симптомы, они также могут указывать на то, что вы были заражены, и чрезвычайно важно, чтобы вы не заразили ваших товарищей по команде, коллег или широкую общественность.

### Что происходит при контакте с зараженным человеком?

- В настоящее время ВОЗ рекомендует, чтобы близкие контактные лица (см. определение выше) **зараженного лица** были помещены в карантин на 14 дней со дня последнего контакта с зараженным лицом.(1)
- Если вы подозреваете, что такие меры могут иметь отношение к вам, вам следует обратиться к врачу команды или основному лечащему врачу по телефону и следовать рекомендациям местных органов здравоохранения.
- Если вы являетесь близким контактным лицом, вам следует изолироваться дома и, вероятно, пройти тестирование, чтобы исключить возможность инфекции.
- ПРИМЕЧАНИЕ: рекомендации по тестированию и карантину могут отличаться в разных странах, поэтому вам нужно убедиться в том, что вы следуете инструкциям врача команды, основного лечащего врача или Менеджера по COVID-19.

### Что можно сделать для того, чтобы не заразиться?

- Часто мойте руки.(2)
  - Регулярно и тщательно дезинфицируйте руки средством с содержанием алкоголя или мойте руки с мылом (в течение 20 секунд). [Это ссылка](#) на рекомендацию о том, как нужно правильно мыть руки.
- Соблюдайте социальное дистанцирование.
  - Сохраняйте расстояние как минимум 1 метр (3 фута) от других людей, особенно тех, кто кашляет или чихает (примечание: точное расстояние, указанное для социального отдаления, может отличаться в разных странах). Когда кто-нибудь кашляет или чихает, они распространяют мелкие капли жидкости из носа или рта, которые могут содержать вирус. Если вы находитесь слишком близко, вы можете вдохнуть эти мелкие капли и с ними вирус COVID-19, если кашляющий заражен.
- Избегайте контакта рук с глазами, носом и ртом.
  - Руки касаются многих поверхностей, и вирус может передаться от поверхности к руке. После заражения рука может занести вирус в глаза, нос или рот. Таким образом, вирус может попасть в организм, и вы можете заболеть.
- Соблюдайте правила респираторной гигиены.

- Соблюдайте правила респираторной гигиены сами и обеспечьте их соблюдение близкими вам людьми. Это означает прикрывать рот или нос сгибом локтя или салфеткой при кашле или чихании. Если вы использовали салфетку, немедленно выкиньте её в мусор и вымойте руки. Следуя правилам респираторной гигиены, вы защищаете людей вокруг себя от таких вирусов, как простуда, грипп и COVID-19.
- Если у вас повышенная температура, кашель или одышка, как можно раньше обратитесь за медицинской помощью.
  - Оставайтесь дома, если вам нездоровится. Если у вас повышенная температура, кашель или одышка, обратитесь за медицинской помощью, но сначала свяжитесь с ними по телефону. Следуйте инструкциям местных органов здравоохранения. Государственные и местные органы власти публикуют последнюю информацию о ситуации в вашем регионе. Сначала свяжитесь с медицинскими услугами по телефону, чтобы они могли быстро направить вас в соответствующее медицинское учреждение. Это поможет вам, а также предотвратит распространение вирусов и других инфекций.

### Правительственные меры по управлению вспышкой COVID-19

- На данный момент существуют три основных типа мер, используемых для снижения передачи вируса (см. Таблицу ниже). Для большей ясности такие меры, включающие ограничения по общественным собраниям, социальное дистанцирование и ограничения на передвижение, мы назовем меры ОСП.

Меры ОСП	Пример
Ограничения по общественным собраниям	Ограничения по общественным собраниям до определенного размера: <500, <250, <50, <20, <5, <2
Социальное дистанцирование	Указания социального расстояния (расстояние 1-2 метра), самоизоляция всех близких контактных лиц, закрытие школ, несущественных магазинов и услуг, запрет на несущественное передвижение, остановка несущественного производства, закрытие общественных мест и парков, ограничения на активный отдых и занятия на открытом воздухе.
Ограничения на передвижение	Закрытие границ, ограничения внутренних рейсов, обязательный само-карантин после въезда в страну.

- Такие меры ОСП нацелены на снижение распространения вируса и в разных странах мира применяются по-разному.
- Отмена каждой меры ОСП поддержит повторное введение различных регбийных занятий, упрощая безопасное возвращение к игре, одновременно не повышая риск распространения COVID-19.

### Роль скрининга и тестирования

- Ежедневный медицинский скрининг - заполнение опросника о наличии симптомов и измерение температуры - определит 60% случаев заболевания с проявлением симптомов.





- Ваш Клуб должен подготовить протокол отчета о симптомах, который предпочтительно заполнять до выхода из дома. В Приложении 1 вы найдете образец такого документа, и наиболее эффективным методом его распространения является использование интернет-портала, такого как 'google docs' или подобного.
- Проверка температуры на входе в помещение: проверку температуры следует проводить без контакта (во избежание распространения инфекции), для такой проверки существует ряд препаратов различного качества.
- **Игроки и неигровой персонал с повышенной температурой или любыми другими симптомами** не должны входить в помещение или посещать тренировку. Им следует связаться с врачом команды или основным лечащим врачом, чтобы определить, что лучше всего сделать дальше.
- Тестирование ПЦР (тест, используемый на подтверждение наличия вируса COVID-19). Если есть подозрение на острую инфекцию COVID-19, у такого лица нужно взять пробу на анализ из носа или горла. Проба используется для культивирования вируса и подтверждения того, заражено ли лицо вирусом или нет. Следует отметить:
  - Этот тест не является гарантией, существуют пропущенные случаи (ложноотрицательные).
  - Положительный результат теста означает, что такое лицо необходимо изолировать дома.
  - **'Близкие контактные лица' зараженного** (по определению выше), также должны пройти тестирование, так как после заражения симптомы могут не проявиться до 2 дней.
- Тестирование на антитела - тест без укола. Этот тест находится в разработке и нацелен на измерение наличия антител (протеинов, вырабатываемых организмом для борьбы с вирусом) в крови лиц, кто был подвержен воздействию вируса. Существует гипотеза, что наличие антитела указывает на то, что вы перенесли инфекцию в прошлом, тем не менее, все еще ведутся научные исследования для того, чтобы определить, гарантирует ли наличие антител иммунитет и, если да, то как долго длится такой иммунитет. В настоящее время эти тесты проходят научную проверку.

Эти тесты могут определить тех лиц, которые:

  - были подвержены воздействию вируса и могли выработать иммунитет, тем не менее, это должно быть подтверждено научными исследованиями.
  - не были подвержены вирусу, но являются людьми повышенного риска заражения инфекцией.
- Все эти тесты должны иметь научную обоснованность, и их наличие и роль в плане борьбы с COVID-19 местного органа здравоохранения будут отличаться в разных странах. Ваш Клуб должен следовать местной политике и рекомендациям. Достоверность этих тестов все еще проверяется.
- В будущем, регулярное тестирование (возможно как тесты ПЦР, так и тесты на антитела), вероятно, станет частью процесса групповых тренировок, игр и поездок. Результаты исследований в поддержку использования тестов появляются очень быстро, и данный документ будет обновляться по мере появления новой информации.

### Роль масок

- Рекомендации по использованию масок на публике могут значительно отличаться в разных странах. (3) Ранние рекомендации были не использовать маски, тем не менее, сейчас многие страны поддерживают их использование, особенно, по мере увеличения их поставок, а также все больше поддерживается использование самодельных (тканевых) масок. (4,5)
- Хирургические маски и маски N95 могут предотвратить заражение и распространение болезни. Тем не менее, наблюдается нехватка масок этого качества, поэтому их следует оставить для медицинского персонала.
- Самодельные тканевые маски помогают предотвратить распространение мелких капель в результате громкой речи, смеха, кашля или чиханья. Они также защищают пользователя от прикосновения к лицу - предотвращая заражение посредством контакта с поверхностями.
  - Тканевая маска предназначена для того, чтобы защитить других людей, если вы заражены.
  - Вам следует соблюдать рекомендованное социальное дистанцирование. Тканевая маска не заменяет социального дистанцирования.
- Недавние исследования предполагают, что многие случаи заражения произошли, когда у зараженного человека не было симптомов. Появляется все больше научных подтверждений того, что использование масок вне дома является полезным и дешевым средством, а также демонстрирует то, что вы и ваш Клуб делаете все возможное для предотвращения распространения инфекции.

### Риск в регби

- Регби - контактный вид спорта. Полноценные тренировки и игровые матчи требуют периодического близкого физического контакта. Этот тип контакта означает, что все игроки, тренирующие и играющие вместе, являются близкими контактными лицами. Поэтому если товарищ по команде или игрок команды соперника в недавнем матче заболел, все его товарищи по команде, вероятнее всего, станут его близкими контактными лицами и потребуют изоляции и тестирования.
- На первых стадиях возвращения к тренировкам более маленькие группы помогут снизить этот риск.
- Когда меры ОСП будут достаточно снижены для разрешения тренировок полным составом, риск будет управляться посредством ограничения доступа не членов команды к тренировочным объектам. Только основные члены игрового и тренировочного состава будут посещать тренировки.

### Личный риск

- Регулярные физические занятия полезны для вашей иммунной системы. Продолжительные занятия и занятия высокой интенсивности могут ослабить иммунную систему, особенно, если вы не привыкли к таким занятиям. Поэтому это может потенциально привести к повышенной предрасположенности к заражению COVID-19 среди спортсменов. Такой риск, наверняка, является низким и при соблюдении практического подхода, при котором игроки не превышают нормальной



тренировочной нагрузки, они не будут подвержены более высокому риску, чем не спортивное население.

- Люди, у которых есть существующие заболевания, такие как сердечнососудистое или респираторное заболевание, диабет или некоторые виды рака, могут серьезно пострадать от инфекции COVID-19. Это также относится к пожилым (>60) и страдающим ожирением (BMI 40+) пациентам.
  - Спортсмены без существующих заболеваний не входят в группу риска.
  - Игроки, перенесшие инфекцию COVID-19, должны провести самоизоляцию в течение 7 дней и не участвовать в занятиях в течение 14 дней или до исчезновения симптомов. (1)
  - Данные из Китая и Италии показывают, что 20% госпитализированных пациентов имели сердечные патологии, в большинстве случаев, миокардит (воспаление сердечной мышцы). Поэтому после продолжительной госпитализации может понадобиться осмотр специалистом по кардиологии. (6–8)
  - Если вы беспокоитесь по поводу физических занятий после инфекции COVID-19, вам следует проконсультироваться с врачом команды или вашим лечащим врачом.

### Поэтапное возвращение в регби

- Возвращение к игре в регби зависит от процесса ослабления мер ОСП вашего правительства.
- Отмена мер ОСП будет постепенной и будет зависеть от местных факторов, таких как наличие систем здравоохранения, серьезность пика инфекции и уровней иммунитета.
- Возможно, что снижение мер ОСП приведет к росту случаев заражения, требующих повторного введения мер ОСП.
- Для того чтобы помочь каждому Союзу управлять своим возвращением к игре в регби, World Rugby собрал данные по мерам ОСП у 78 Союзов-членов со всего мира. **Мы рекомендуем каждому Союзу использовать эти данные для того, чтобы обсудить с представителями правительственных органов (до отмены любых мер ОСП), как каждая мера ОСП связана с различными уровнями тренировок и игры в регби. Цель - помочь Союзам, Клубам и Организаторам соревнований вернуться к соревновательному регби при соблюдении правительственных рекомендаций.**
- В разделах, приведенных ниже, мы опишем структуру поэтапного возвращения к тренировкам и игре в регби, но основные принципы гигиены и социального дистанцирования останутся крайне важными.
- Ваш Союз и Клуб внедрят свою политику, разработанную с помощью рамочного документа, приведенного в разделах ниже. Для дополнительной информации, пожалуйста, ознакомьтесь с полным документом и разделами, посвященными мерам, которые понадобятся Союзам и Клубам для возвращения к тренировкам и играм при минимизации рисков. Оставшаяся часть этого документа содержит раздел, посвященный игрокам, тренерам и персоналу, а также отдельный раздел для администраторов.

## Руководство и поддержка

Модули, приведенные ниже:

- Модуль World Rugby для игроков, тренеров и персонала поддержки
- Модуль World Rugby для администраторов
- Рекомендации по COVID-19 Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)
  - [Рекомендации для населения](#)
  - [Гигиена](#)
  - [Рекомендации по средствам личной защиты](#)
  - [Использование масок](#)
  - [Видео, демонстрирующее правильное мытье рук](#)
  - [Карантин](#)
  - [Оценка риска массовых мероприятий](#)
  - [Инструмент оценки риска массовых мероприятий ВОЗ](#)
- [Рекомендация по изготовлению масок Центра контроля заболеваний \(CDC\)](#)



## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ИГРОКОВ, ТРЕНЕРОВ И ПЕРСОНАЛА

### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

До разработки вакцины от COVID-19 командная среда будет сильно отличаться от обычной. Каждый человек, участвующий в регбийной команде или игре, будет нести ответственность за предотвращение распространения COVID-19.

Личная гигиена, самоизоляция при наличии вышеописанных симптомов, социальное дистанцирование, численность в группах и ограничения по передвижению являются наиболее эффективными мерами профилактики распространения инфекции. В командной среде вам будет необходимо быть еще более осторожными во избежание распространения вируса. Ниже описано то, за что вы несете ответственность до разработки и применения вакцины.

10 основных правил для безопасного управления COVID-19:

- 1. Осведомленность** - ознакомьтесь с мерами, применяемыми вашим Клубом.
  - Этот документ сопровождается онлайн-модулем, который вам будет необходимо пройти по требованию вашего Клуба.
  - В интересах вашей собственной безопасности и безопасности ваших коллег, вам будет необходимо следовать этим рекомендациям.
  - После прохождения модуля вы можете скачать подтверждение о его прохождении и предоставить его Клубу.
- 2. Ежедневный скрининг** - до получения дальнейших указаний вам будет необходимо:
  - Заполнять опросник о наличии симптомов COVID-19 до выхода из дома (Приложение 1). Это потребует от вас определения, повысилась ли у вас температура за ночь, или появился ли у вас кашель, одышка, боль в горле, или чувствуете ли вы недомогание. Если вы ответили "да", то вам следует остаться дома и связаться с врачом команды или вашим лечащим врачом.
  - Измерение температуры до входа на объект. Если у вас температура выше 37,5°C, вас отправят домой и проинструктируют связаться с врачом команды или вашим лечащим врачом.
- 3. Соблюдение правил гигиены**
  - Более частое мытье рук, регулярная дезинфекция часто используемых поверхностей и областей, а также использование перчаток может снизить риск инфекции. В некоторых ситуациях, таких как занятия в спортзале или во время собраний, следует рассмотреть использование масок.
  - Дома вам следует использовать дезинфицирующее средство для рук или мыть руки с мылом в течение 20 секунд перед каждым выходом и по возвращению домой.
  - Старайтесь не дотрагиваться до поверхностей частого контакта, таких как дверные ручки, клавиатуры общественных компьютеров и т.д.

- Используйте дезинфицирующее средство для рук, которое должно быть на входе в каждую комнату вашего Клуба.
  - Избегайте сплевывания.
  - При кашле или чихании прикрывайте рот сгибом локтя или салфеткой (всегда выкидывайте использованную салфетку в мусор).
  - Не делитесь бутылками с водой и не пользуйтесь бутылками для воды команды.
  - Не пользуйтесь общими пищевыми добавками.
- 4. Соблюдение правил социального дистанцирования** – офис, спортзал, медицинский кабинет/ тренировочное поле (во время бесконтактной тренировки).
- Расстояние как минимум 1 метр между людьми помогает значительно снизить возможность передачи вируса. Из-за постоянного движения в спорте следует поддерживать максимально возможное расстояние между друг другом.
  - Оборудование в офисах, спортзале и медицинском кабинете необходимо расположить так, чтобы обеспечить минимальное расстояние 1 метр между отдельными людьми. Воздушно-капельное распыление снижается при вентиляции. По возможности области общего пользования должны быть хорошо проветрены.
- 5. Сведение к минимуму физического контакта**
- Следует избегать пожатия рук, ударов по рукам, объятий и выражения ободрения или сочувствия в группе посредством контакта. До снижения мер ОСП необходимо избегать физического контакта (включая соревнования), поэтому на начальных этапах можно вводить только индивидуальные тренировки.
- 6. Переодевание и душ дома**
- Пользование раздевалками и душем в спортивных залах и клубах необходимо приостановить до получения дальнейших указаний от вашего Клуба.
- 7. Временная приостановка совместного пользования автомобилями**
- Во время действия мер социального дистанцирования необходимо избегать совместного пользования автомобилями для поездок на тренировки или соревнования, за исключением тех, кто проживает совместно. Использование микроавтобусов также неприемлемо. Ваш Клуб введет соответствующие правила для поездок на матчи, когда возобновятся соревнования.
- 8. Воздержание от посещений общих собраний и празднований**
- В целях соблюдения правил о поддержании расстоянии не должны проводиться никакие социальные события.
  - Пока правила социального дистанцирования остаются в силе, командные встречи необходимо проводить на открытом воздухе или в пространстве, позволяющем выделить 4 м<sup>2</sup> на человека.
  - Другие варианты включают проведение встреч по интернету/ телеконференций.
- 9. Сокращение размера тренировочных групп**
- Пока остаются в силе правила о социальном дистанцировании и общественных собраниях, командам придется тренироваться в маленьких группах, чтобы соответствовать существующим на тот момент правительственным мерам (например: <5, <10). Во время тренировок маленьких групп, сессии должны





проводиться так, чтобы группы не пересекались между собой. Меньшие группы ограничивают риск распространения инфекции, и в случае заражения меньшему количеству людей потребуется возможный карантин.

### **10. По возможности проведение занятий на открытом воздухе**

- Спортивные и физические занятия на свежем воздухе упрощают соблюдение правил дистанцирования и снижают риск передачи инфекции из-за постоянного обмена воздуха.

Если у вас есть вопросы по поводу данного документа, обращайтесь за разъяснением. Ваш Клуб/ Союз может назначить Менеджера по COVID-19 или вам может помочь квалифицированный медицинский работник. Если таких людей нет, то вам может предоставить нужную информацию местный государственный орган здравоохранения. Важно, чтобы вы понимали все риски, связанные с возвращением в регби.

Ваш Клуб введет некоторые меры безопасности на клубных объектах для того, чтобы облегчить этот процесс.

## БЕЗОПАСНОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ К ПОЛЬЗОВАНИЮ РЕГБИЙНЫМИ ОБЪЕКТАМИ, ТРЕНИРОВКАМ И ИГРЕ

Семейная жизнь, походы в магазины и кафе значительно пострадали от мер ОСП. Подобным образом, доступ к объектам Клуба, возвращение к тренировкам и, в конечном счете, играм будет сильно отличаться от того, к чему вы привыкли. Этот раздел включает рекомендации о том, как вам необходимо изменить свое поведение при посещении клубных тренировок (включая спортзал), медицинских и реабилитационных помещений, а также встреч (командных помещений) во время действия мер ОСП.

Зараженное лицо может заразить любую поверхность посредством прямого контакта или воздушно-капельным путем. Этот риск можно снизить посредством мер, приведенных ниже. Эти меры рекомендуются как вашему Клубу, так и лично вам:

- Регулярно пользуйтесь дезинфицирующим средством для рук.
  - Такие средства должны находиться на всех тренировочных и игровых объектах: на входе/ выходе и во всех комнатах.
  - Дома вам также следует использовать дезинфицирующее средство для рук или мыть руки с мылом в течение 20 секунд перед каждым выходом и по возвращению домой.
- Старайтесь не дотрагиваться до поверхностей частого контакта, таких как дверные ручки, клавиатуры общественных компьютеров и т.д.

Не пользуйтесь местами общего пользования, такими как раздевалки, души и столовые, во многих случаях эти помещения будут закрыты. На ранних стадиях возвращения к тренировкам, пока действуют меры ОСП, пожалуйста, избегайте мест общего пользования, насколько это возможно.

Данный документ соответствует рекомендациям ВОЗ, которая рекомендует санитарную обработку объекта после каждого использования. Возможно, что Клубы не смогут позволить себе проводить такую санитарную обработку каждый день, поэтому Клубные помещения будут закрыты до возможности проведения такой обработки.

Как говорится: «Не спеши языком, а торопись делом», поэтому ваши действия повлияют не только на ваше здоровье, но и здоровье вашей семьи, коллег и друзей. Тренерам будет сложно бороться с искушением не выходить за рамки разрешенных мер. Следующий раздел необходимо прочитать и понять всем тем, кто будет планировать и управлять регбийными сессиями во время действия мер ОСП.

## ВОЗВРАЩЕНИЕ К ТРЕНИРОВКАМ

После периода индивидуальных тренировок игроков смягчение мер ОСП будет сигналом для возможности начать осуществление плана возвращения к игре. Схемы 1 и 2 приводят примеры того, как смягчение различных мер ОСП сможет повлиять на возвращение к тренировкам (Схема 1) и возвращение к играм (Схема 2). Как мы уже упомянули ранее, каждое правительство смягчит или отменит меры ОСП в различные сроки, и ваш Союз и Клуб будут вводить план возвращения в регби в соответствии с этим процессом. Каждое правительство и местные органы здравоохранения будут внимательно наблюдать за тем, как смягчение мер ОСП повлияет на появление новых случаев, так как это даст им информацию о том, если/ когда будут введены любые будущие меры ОСП.

Например, на Схеме 1, предполагается, что были заново открыты школы и несущественный бизнес, и были разрешены групповые собрания <10, что означает, что могут начаться **тренировки в небольших группах**. Когда будут разрешены групповые собрания <50, это означает, что можно начать **бесконтактные тренировки полным составом**.

Бесконтактные тренировки полным составом требуют смягчения мер социального дистанцирования или специального правительственного исключения из правил. Как только будет разрешена тренировочная деятельность с контактом, все участники тренировок становятся "близкими контактными лицами" друг другу (как описано на стр. 2). Это приведет к осложнениям (изоляция или карантину), если член состава команды заразится COVID-19.

Во время этого процесса Союзам и Клубам будет необходимо продемонстрировать возможность проводить скрининг (температуры и симптомов), тестирование (ПЦР и теста на антитела) и отслеживать контакты в соответствии с правительственными рекомендациями.



## Возвращение к тренировкам

В СИЛУ ДЕЙСТВИЯ МЕР ОСП

ТРЕНИРОВКИ В НЕБОЛЬШИХ ГРУППАХ

01

Заново открыты **ШКОЛЫ**, снова запущены **НЕСУЩЕСТВЕННЫЙ** бизнес и производство, разрешены **СОБРАНИЯ <10**, Клуб может проводить адекватный **СКРИНИНГ**

БЕСКОНТАКТНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ПОЛНЫМ СОСТАВОМ

02

**СМЯГЧЕНИЕ** мер ОСП - разрешены **СОБРАНИЯ <50**, **РАЗМЕР** Клубного объекта (м<sup>2</sup>), способность Клуба проводить адекватный **СКРИНИНГ** и **ПРОВЕРКУ КОНТАКТА**

ТРЕНИРОВКИ С ПОЛНЫМ КОНТАКТОМ

03

**СМЯГЧЕНИЕ** мер ОСП – переход от случайного до **БЛИЗКОГО** физического контакта, **ТЩАТЕЛЬНЫЙ** скрининг, тестирование и программа прослеживания контакта на объекте

Схема 1: Возвращение к тренировкам в силу действия мер ОСП

Схема 2 приводит руководство для процесса перехода от тренировок до восстановления всех регбийных соревнований и турниров, включая международные игры со зрителями.

## Соотношение между смягчением мер ОПС и возвращением к регбийной деятельности



Схема 2: Смягчение мер ОСП и соответствующие этапы возвращения в игру

## Возобновление деятельности

Продолжительность и интенсивность вводимой деятельности будет отличаться в разных странах. Эти решения следует принимать в соответствии с местными обстоятельствами, и они должны быть согласованы между персоналом по силовой и физической подготовке,

медицинским и тренерским персоналом, а также игроками и их представителями на уровне Союза и Клуба.

После периода более четырех недель без регбийных тренировок существует значительный риск получения травм, если не ввести период повторной подготовки до начала соревнований.

Рекомендуется, чтобы каждая территория отвела достаточный период времени на повторную подготовку для снижения риска получения травм.

Союзам и Клубам следует согласовать индивидуальные компоненты подготовки команды к возвращению к тренировкам после того, как правительство разрешит вернуться к групповым тренировкам. Некоторые элементы будут выполняться игроками на индивидуальной основе во время изоляции, если это применимо.

### **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ И ТРЕНИРОВКИ В НЕБОЛЬШИХ ГРУППАХ:**

Существующая на данный момент информация предполагает, что смягчение мер ОСП будет проводиться поэтапно в соответствии с загруженностью системы здравоохранения страны и возможностями проводить тестирование. Первые меры вероятнее всего будут нацелены на несущественный бизнес и открытие школ. Эти изменения могут позволить собрания в группах ограниченного количества участников (например: <10). Из-за повышенного риска инфекции необходимо строго соблюдать все остальные меры ОСП. Физическая подготовка, отработка навыков и некоторые элементы бесконтактного тренинга стандартных комбинаций могут безопасно проводиться в небольших группах и без контакта.

Всем игрокам и персоналу следует продолжать строго соблюдать "10 основных правил", которые приведены выше. Применение этих мер означает, что по возвращению в помещение Клуба всем игрокам и персоналу потребуется значительно изменить их распорядок дня и методы работы. Ежедневный скрининг плюс продолжение соблюдения мер личной гигиены и социального дистанцирования (например: заполнение онлайн-опросника о наличии симптомов, как показано в Приложении 1). Меры ОСП в различной мере повлияют на поведение в командной среде.

1. При физической активности риск передачи инфекции между людьми может возрасти, поэтому рекомендуется поддерживать расстояние как минимум 1,5 м между отдельными людьми для того, чтобы значительно снизить возможность передачи вируса. Из-за постоянного движения в спорте следует поддерживать значительное расстояние между друг другом.
2. Личные приветствия и физическое выражение признательности (пожатие рук или объятия) всегда являлись неотъемлемой частью сообщества регбийной команды. Тем не менее, при необходимости соблюдения социального дистанцирования их следует избегать.
3. По возможности всем игроками и персоналу следует носить маски, чтобы предотвратить возможную передачу вируса от зараженных игроков без проявления симптомов. Если это невозможно, то тренировки следует проводить на открытом воздухе для ограничения возможной передачи вируса воздушно-капельным путем. Рекомендации по изготовлению тканевых масок можно найти здесь. (4) Если



тренировка должна проводиться в закрытом помещении (например, во время тренировки с отягощениями), необходимо применять меры социального дистанцирования.

4. Команды следует разделить на группы в соответствии с размером, разрешенным местными органами управления и здравоохранения (например: <10). Тренировки следует планировать таким образом, чтобы избежать пересечения групп.
5. По возможности каждой группе следует назначить отдельного тренера, который будет работать только с той группой и не входить в физический контакт с остальной частью команды. Это ограничит персонал, который работает в непосредственном контакте с игроками, снижая возможные последствия случая заболевания среди персонала.
6. Игрокам не следует принимать душ или пищу на тренировочных объектах, и приезжать на тренировку отдельно, по одному, если только они не проживают совместно.
7. Встречи с тренировочным персоналом следует проводить посредством телеконференций, на открытом воздухе или в помещении только, если оно позволяет оставить 4 м<sup>2</sup> на человека, и по возможности всем игрокам и персоналу следует носить маски.
8. Необходимо избегать пользования тем же самым оборудованием, настолько это возможно, и в таких помещениях как спортзал оборудование должно быть дезинфицировано между группами.
9. Такие предметы, как бутылки для воды, должны быть четко отмечены для распознавания и быть только личного пользования.
10. Не пользуйтесь общими пищевыми добавками.

**ТРЕНИРОВКА ПОЛНЫМ СОСТАВОМ:** если первоначальное смягчение мер не окажет негативного влияния на возникновение новых случаев, можно предположить, что меры ОСП будут ослаблены еще больше. Возможным следующим шагом будет смягчение мер по ограничению массовых мероприятий. Если будут разрешены общественные собрания до 50 человек, игровому составу можно будет тренироваться вместе.

1. Ежедневный скрининг, гигиена, меры социального дистанцирования и соответствующий уход будут оставаться наиболее важными способами поддержания безопасности игроков и персонала.
2. При успешном введении индивидуальных тренировок и сессий в небольших группах, взаимодействие среди групп большего размера будет необходимым шагом по возвращению к нормальной командной деятельности.
3. По возвращению к тренировкам полным составом следует продолжать соблюдение мер социального дистанцирования вне поля. Это максимально ограничит возможность контакта с источником заражения.

4. Регби - контактный спорт, и полные тренировки периодически требуют высокого уровня физического контакта. Тренировка с полным контактом требует значительного смягчения мер социального дистанцирования. Если игрок или член персонала заразится, то каждый игрок и весь персонал станут близкими контактными лицами такого зараженного игрока, и им потребуется тестирование и карантин. Тренировки с полным контактом следует планировать только после консультации с местными органами здравоохранения.

## ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

После того как правительственные меры ОСП будут ослаблены достаточно, чтобы позволить тренировки с полным контактом, понадобится определенный период как физической так и командной подготовки, чтобы игроки были готовы к соревнованиям.

1. Это будет зависеть от каждого отдельного Клуба, но мы настоятельно рекомендуем достигнуть соглашения между Союзом, Клубами, организаторами соревнований, тренировочным составом, игроками и представителями игроков.
2. Продолжительность мер ОСП напрямую повлияет на характер и длительность этого периода. Такой период тренировок, скорее всего, будет модифицированной версией обычной предсезонной тренировочной подготовки.
3. При нормальных обстоятельствах период предсезонной физической подготовки ведет к "разминочным" играм.
4. Это, вероятно, потребует дальнейшего смягчения мер ОСП, в особенности, разрешения на общественные собрания до 250 человек или менее, и разрешения на несущественные поездки между городами и странами.
5. Скорее всего, это будут матчи между местными командами со строгими ограничениями по количеству неигрового персонала и персонала дня матча.

## ПОЕЗДКИ НА СОРЕВНОВАНИЯ

Поездки на игры подвергнут игровой состав риску, связанному с передвижением и возможным проживанием в гостинице. Поэтому путешествующая команда будет подвержена более высокому риску, чем другая команда, которая будет протестирована и будет знать о важности соблюдения правил гигиены. Вид транспорта очень важен, по возможности игроками следует ехать по отдельности в своей машине.

Всем игрокам и персоналу следует убедиться в том, что у них нет симптомов и повышенной температуры до выхода из дома. При возникновении сомнений или беспокойства вам следует связаться с врачом команды или менеджером по COVID-19.

Во время поездки обязательно:





Medical

## Безопасное возвращение в Регби - в контексте пандемии COVID-19



1. Продолжать соблюдать методы личной гигиены и санитарной обработки рук, которыми вы пользовались дома и в Клубе;
2. Использовать личные средства для дезинфекции рук и, по необходимости, одноразовые мокрые салфетки;
3. Следить за появлением симптомов и немедленно сообщать о любых возможных признаках COVID-19.
4. Если у игрока или члена персонала появились симптомы во время поездки, им следует связаться с врачом команды или менеджером по COVID-19. Из-за того, что различные страны управляют мерами ОСП и карантином по-разному, менеджмент команды будет строго следовать рекомендациям и инструкциям государственных органов управления и здравоохранения на своей территории в отношении возвращения в свой Клуб.

## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АДМИНИСТРАТОРОВ: КАК УПРАВЛЯТЬ ВОЗВРАЩЕНИЕМ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Этот раздел предназначен для администраторов и официальных лиц, которые будут составлять и осуществлять политику подготовки Клубов к возвращению игроков в соответствии с соблюдением мер ОСП. Союзам и Клубам строго рекомендуется создать письменный документ, отражающий политику и соответствующие процедуры. Такая политика и процедуры должны соответствовать рекомендациям ВОЗ и местным законам, а также особым правилам относительно COVID-19, введенным правительством и местными органами власти. Данный рамочный документ сопровождается вспомогательными документами ВОЗ, которые будут полезны для обеспечения безопасности игроков и персонала. (3,9–11) Мы также прилагаем рабочий документ, который приводит образец стратегии управления возвращением к тренировкам, игре и соревнованиям в соответствии с рекомендациями ВОЗ (Приложение 2).

Союзам и Клубам следует помнить о рисках, связанных с разрешением игрокам вернуться к тренировкам и игре. [Оценка риска массовых мероприятий ВОЗ](#) (9) и [инструмент оценки](#) (10) для спортивных федераций полезны для измерения готовности организации принимать у себя команды и, в конечном случае, матчи.

## ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К ВОЗВРАЩЕНИЮ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### НАЗНАЧЕНИЯ:

Каждому Союзу следует назначить Менеджера по COVID-19. Менеджеру необходимо обладать практическими знаниями относительно COVID-19. Если это возможно, медицинское знание COVID-19 будет предпочтительным, в противном случае у Менеджера по COVID-19 должен быть доступ с соответствующей медицинской консультации. Менеджер будет координировать усилия Союза по поэтапному возвращению к тренировкам и матчам. Он будет контактным лицом для Клубов и организаторов соревнований и будет координировать и предоставлять информацию и стратегическую поддержку.

1. Менеджер будет вести связь с местными органами управления и здравоохранения, чтобы представить:
  - стратегию возвращения к тренировкам и матчам на основе постепенного смягчения мер ОСП. Такая стратегия будет соответствовать рекомендациям ВОЗ и будет содержать оценку рисков с использованием инструмента оценки рисков массовых мероприятий ВОЗ.
  - Доказательство того, что все игроки, тренерский персонал и персонал поддержки прошли соответствующий тренинг по личной безопасности и мерам смягчения чрезвычайных ситуаций (включая перечисленные в Инструменте оценки рисков ВОЗ;
  - Четкую стратегию коммуникаций между Союзам, Клубами, организаторами соревнований и национальными и международными представителями власти, широкой общественностью и СМИ.



- Стратегию публикации сообщений о здравоохранении через платформы Союза, Клуба и организатора соревнования.
2. Каждому Союзу следует помочь Клубам и организаторам соревнований определить и назначить одного или более Администраторов по COVID-19, которые будут нести ответственность за осуществление рекомендаций данного документа (и всех других соответствующих рекомендаций и инструкций относительно COVID-19) в отношении отдельных элементов, таких как определенные тренировочные объекты, места проведения матчей и поездки команд.

### Документы и политика

Каждому Союзу и Клубу следует разработать политику возвращения к деятельности и игре. Для этого Союзам необходимо учесть соблюдение местных законов (включая охрану здоровья и безопасности, закон о труде и защите данных, а также особые положения относительно COVID-19), а также любую другую политику, применяемую правительством или местными органами власти. Союзам следует следить за изменениями такого законодательства и политики, и обновлять свою политику соответствующим образом, чтобы обеспечить применение наилучшей практики и соблюдение местных правил регбийным сообществом в рамках своей юрисдикции. Образец рабочего документа можно найти здесь (Приложение 2), он может быть полезен Союзам и Клубам.

Политика всех Союзов должна включать требование письменного подтверждения игроков и персонала о том, что они понимают риски, сопряженные с возвращением к тренировкам и игре.

### СТРАХОВКА

Каждый Союз и Клуб должен связаться со своей страховой компанией до разрешения вернуться к деятельности или игре, чтобы обеспечить соответствующее страховое покрытие такой деятельности, чтобы были предприняты любые дополнительные шаги, требуемые их страховой компанией.

### УПРАВЛЕНИЕ ДАННЫМИ

Союзам необходимо обеспечить соответствующее соблюдение местных юридических требований по защите данных (например, Общий регламент по защите данных) в отношении сбора данных и информации, относящихся к управлению возвращением к деятельности/ игре. Например, сбор и хранение информации для прослеживания контакта или передача медицинской информации игрока или члена персонала товарищам по команде, команде соперника или СМИ.

### ПОДГОТОВКА ОБЪЕКТА

Этот раздел включает рекомендации по подготовке клубных тренировочных и реабилитационных помещений, а также областей общего пользования (помещение команды) для пользования во время действия ограничений ОСП.

Зараженное лицо может заразить любую поверхность посредством прямого контакта или воздушно-капельным путем. Этот риск можно снизить посредством мер, приведенных ниже.

Данный документ соответствует рекомендациям ВОЗ, которая рекомендует санитарную обработку объекта после каждого использования. Возможно, что Клубы не смогут позволить себе проводить такую санитарную обработку каждый день, поэтому Клубные помещения будут закрыты до возможности проведения такой обработки.

Раннее возвращение к тренировкам и тренировочным объектам будет значительно ограничено, пока будут действовать меры ОСП. Администраторам будет необходимо учесть в бюджете значительные расходы на уборку, санитарно-гигиенические процедуры, а также управление тренировками небольших групп на начальных стадиях. (1,2,11)

1. **До возвращения игроков, тренерского состава и персонала поддержки,** администраторам будет необходимо связаться с Менеджером по COVID-19 для обеспечения следующего:
  - все предпринятые меры соответствуют рекомендациями ВОЗ или соответствующих государственных органов.
  - Объект подлежал санитарной уборке в соответствии с последними рекомендациями ВОЗ или соответствующего государственного органа. (11)
  - Объект был оборудован так, чтобы соответствовать санитарно-гигиеническим стандартам, включая: отдельный вход и выход со станциями с дезинфицирующим средством для рук, наличие дезинфицирующего средства для рук во всех частях помещения, наличие соответствующих средств личной защиты и соответствующих информационных плакатов о здравоохранении.
  - Была введена соответствующая система записи индивидуальных данных обо всех входящих и покидающих объект лиц. Эти данные помогут с прослеживанием контактов и должны включать:
    - а) дату, b) место, c) имя, d) номер телефона, e) адрес эл. почты участников.
    - Разрешение сохранять все данные в течение 1 месяца в соответствии с местными рекомендациями по защите данных.
  - Существует отдельная изолированная площадь для управления лицом, которое почувствовало недомогание на объекте.
  
2. **Действующий план технического обслуживания:** при возвращении отдельных лиц на командный объект, необходимо согласовать план технического обслуживания между Администратором по COVID-19 и местными органами здравоохранения для соответствия существующим мерам ОСП и руководству по санитарно-гигиеническим мерам ВОЗ. Такие меры должны применяться, пока обе стороны не согласятся, что в них больше нет необходимости. План должен включать следующее:
  - Санитарную обработку объекта после каждого дня использования.
  - Если это практически применимо, часто используемое оборудование и поверхности частого контакта следует дезинфицировать более часто.
  - Пользование раздевалками и душам необходимо приостановить до получения дальнейших указаний от Клуба. Ослабление этих ограничений будет зависеть от политики управления мерами ОСП местного органа здравоохранения.
  - Все двери должны быть закреплены в открытом положении, чтобы не было необходимости пользоваться ручками.



- Наличие четкого плана изоляции для управления возможным заболеванием отдельного лица, который должен включать:
  - изоляцию в заранее отведенной комнате;
  - извещение местного органа здравоохранения и соответствующее управление таким лицом;
  - предоставление необходимой информации о близких контактных лицах для прослеживания;
  - проведение санитарной обработки места изоляции после его использования.
  - Если было подтверждено заражение или возможное заражение заболевшего, весь объект должен подлежать санитарной уборке в соответствии с рекомендациями ВОЗ или соответствующего органа здравоохранения. Кроме как для санитарной уборки нет необходимости закрывать объект. Рекомендуется, чтобы Менеджер по COVID-19 связался с местными органами управления и здравоохранения для получения инструкций о необходимых действиях.

### **КАК ОРГАНИЗАЦИЯМ СЛЕДУЕТ ВОЗВРАЩАТЬСЯ К ПРОВЕДЕНИЯМ СОРЕВНОВАНИЙ**

Совместное предварительное планирование таких событий Менеджером по COVID-19 Союза, местными и государственными органами здравоохранения, Клубом и представителями игроков должно включать оценку рисков таких событий, включая организацию поездок, стадион проведения игр и другой релевантной информации.

Мы разработали план постепенного возвращения к игре-матчу на основе смягчения различных мер ОСП. Если мера социального дистанцирования была смягчена и позволяет близкий контакт и общественные мероприятия до 250 человек, будет возможно провести матч без зрителей.

Менеджеру по COVID-19 Союза и соответствующим сторонам опять же будет необходимо официально оценить риски, включая эскалацию передвижения, им также будет необходимо принять во внимание следующее:

**Поездки на игры** – вероятнее всего, сначала они будут на короткие дистанции, поэтому по возможности необходимо избегать поездки с ночевкой. Менеджеру по COVID-19 Клуба или соответствующему(-им) администратору(-ам) следует:

1. Снизить количество посетителей до минимума, только до основных участников (обычно согласовывается между Клубом и Союзом). Рекомендованное минимальное количество участников для проведения матча можно найти в Приложении 3.
2. Сократить продолжительность поездки и проживания, насколько это практически возможно. Предпочтительный вид транспорта - поездка в индивидуальных машинах (за исключением тех участников, которые проживают совместно), в случае поездки на матч в автобусе необходимо официально организовать санитарную обработку автобуса до и после каждой перевозки в течение всей поездки.
3. Если необходимо проживание в гостинице:
  - организуйте пункты с дезинфицирующим средством для рук (соответствующий продукт и оборудование) в подходящих местах в гостинице на протяжении всего проживания;
  - организуйте санитарную уборку всех номеров до прибытия и после отъезда;

- по возможности организуйте отдельные номера для всех членов команды и чтобы все участники проживали на том же самом этаже в гостинице, а также отдельные частные помещения для приема пищи и командных встреч;
- организуйте приготовление и доставку еды с соблюдением мер профилактики и контроля заражения, например, посредством распределения времени приемов пищи и ограничение по использованию шведского стола.

**Поездки на международные игры** - если Клубы внутри Союза успешно провели местные игры, и меры ОСП были ослаблены до следующего уровня, можно начать обсуждение возможности коротких зарубежных поездок с местными органами управления и здравоохранения, организаторами соревнований, принимающими Союзам и представителями игроков.

В практическом плане странам обеих команд будет необходимо иметь ослабленные меры пограничного контроля, чтобы позволить предлагаемое посещение команд и игроков, что требует ослабления не только пограничных, но и карантинных требований. Примером может быть поездка в близлежащую страну с подобным пограничным контролем и карантинными мерами.

Соревнования с поездками на более длинные расстояния, включающие трансконтинентальные перелеты, скорее всего, вовлекут страны с ограничениями поездок и карантина на различных этапах. При таких обстоятельствах ограничения могут включать организацию карантина команды по возвращению в страну.

1. Убедитесь в том, что Клуб имеет соответствующую страховку и понимает условия покрытия финансовых и других последствий возможного заболевания Игроков или другого персонала и необходимость их репатриации.
2. Убедитесь в том, что Союз, Клубы, организаторы соревнований и органы здравоохранения обеих стран дали предварительное согласие на меры, необходимые в случае заболевания игрока или члена персонала во время поездки или периода проведения матча. Местная политика или политика авиакомпании могут исключать возможность перевозки, поэтому необходимо организовать альтернативные меры.
3. При перелете на матч и возвращении после матча, если это практически применимо, заранее организуйте ускоренное прохождение зоны досмотра и отдельное помещение для ожидания до отъезда команды в каждую сторону.

## ПОДГОТОВКА СТАДИОНА В ДЕНЬ МАТЧА

Практическая эксплуатация любого стадиона, принимающего матч, будет значительным образом зависеть от того, будет ли разрешено посещение зрителей.

Если меры ОСП были смягчены настолько, чтобы позволить проведение мероприятий до 500 человек или более, Союз, Клуб и организатор соревнования могут обсудить ограниченную посещаемость с местными органами правления и здравоохранения. **Традиционные массовые собрания будут маловероятны до нахождения эффективной и доступной вакцины от COVID-19.**





Этот раздел был написан при предположении, что матчи будут сначала проводиться "за закрытыми дверями". Не будут разрешены массовые скопления людей, и с игровым составом будет путешествовать только минимальное количество персонала. Приложение 3 описывает минимальное количество человек, необходимых для проведения матча. Риск заражения и вспышки инфекции можно снизить еще более, если персонал телерадиовещания (если это применимо) изолирован от игроков и неигрового персонала.

1. До проведения любого матча в назначенном месте Менеджеру по COVID-19 Союза и соответствующим сторонам, опять же, будет необходимо подтвердить годность объекта и провести официальную оценку рисков проведения матча на таком объекте; им также понадобится следующее:
  - Обеспечить прямой проход игроков между полем и раздевалкой. Используемые области объекта должны быть подвержены санитарной уборке до дня матча.
  - Обеспечить контроль того, кто входит на объект и покидает его вместе с соответствующей системой записи посещаемости (обычный контроль и система, используемая не в дни проведения матча, могут быть недостаточными, так как количество посетителей в день матча будет значительно выше).
  - Обеспечить получение от Менеджера по COVID-19 или специально назначенного администратора подробного плана аккредитации и действий, включая контактные данные всего персонала, за 48 часов до начала матча.
  - Обеспечить снабжение объекта соответствующим запасом средств личной защиты (для пользования всеми медицинскими работниками, включая Врачей клуба приездом команды), и соответствующий метод безопасного выброса таких средств.
  - Внимательно рассмотреть, какие из посетителей Матча считаются существенными и дать аккредитацию только таким посетителям.
  - Связаться со всеми лицами, которые планируют посетить Матч (включая менеджеров соответствующих Клубов, клубных тренеров, медицинских работников, игроков и других представителей и членов персонала, официальных представителей матча, медицинский состав дня матча, представителей коммерческих партнеров и работников телерадиовещания), и сообщить им о процедурах, которые будут применимы в день матча, включая:
    - информацию о местах нахождения пунктов санитарной гигиены рук или пунктов для мытья/ сушки рук на объекте;
    - информацию о мерах контроля всех лиц, посещающих и покидающих объект;
    - информацию о специально отведенных областях для любых лиц, которые проявили симптомы COVID-19;
    - информацию о том, что как обязательное условие получения разрешения на вход на объект все посетители будут должны дать письменное подтверждение Менеджеру или назначенному администратору о том, что:
      - i. По имеющимся у них сведениям на текущий момент они не заражены COVID-19;
      - ii. У них не было проявления симптомов, связанных с COVID-19, в течение 14 дней до матча;
      - iii. Они не были в контакте с зараженным лицом или потенциально зараженным лицом в течение 14 дней до матча;
      - iv. Медицинский персонал клуба предпринял все меры предотвращения распространения инфекции и использовал соответствующие средства личной защиты при осмотре зараженного лица или потенциально зараженного лица в течение 14 дней до матча; и

- v. По возможности представил письменный отчет о любом релевантном тестировании COVID-19 или иммунизации индивидуума (тампонная проба, тест на антитела, иммунизация или др.).
- Всем посетителям будет необходимо соблюдать соответствующую респираторную гигиену и технику санитарной обработки/гигиены рук, включая наличие индивидуальных средств и одноразовых салфеток для дезинфекции рук.
  - Использовать подходящую систему, чтобы все посетители (включая игроков), которые впоследствии проявили симптомы COVID-19, могли в обязательном порядке проинформировать об этом Менеджера по COVID-19 и/ или соответствующего администратора по COVID-19 своего клуба для принятия соответствующих мер по прослеживанию контакта и проведения тестирования на COVID-19, где это возможно.



## ССЫЛКИ

1. WHO Global Infection Prevention and Control Network. Considerations for quarantine of individuals in the context of containment for coronavirus disease (COVID-19). 19/03/2020 [Internet]. (i):1–4. Available from: [https://www.who.int/publications-detail/considerations-for-quarantine-of-individuals-in-the-context-of-containment-for-coronavirus-disease-\(covid-19\)](https://www.who.int/publications-detail/considerations-for-quarantine-of-individuals-in-the-context-of-containment-for-coronavirus-disease-(covid-19))
2. WHO Global Infection Prevention and Control Network. WHO: Novel Coronavirus (2019-nCoV) advice for the public [Internet]. Novel Coronavirus (2019-nCoV) advice for the public. 2020. Available from: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
3. WHO Global Infection Prevention and Control Network. Rational use of personal protective equipment for coronavirus disease (COVID-19) and considerations during severe shortages. 06/04/2020 [Internet]. 2020;(i):1–28. Available from: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331695/WHO-2019-nCov-IPC\\_PPE\\_use-2020.3-eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331695/WHO-2019-nCov-IPC_PPE_use-2020.3-eng.pdf)
4. Centers for Disease Control and Prevention. Recommendation Regarding the Use of Cloth Face Coverings, Especially in Areas of Significant Community-Based Transmission [Internet]. 03/04/2020. 2020. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover.html>
5. Cheng VCC, Wong SC, Chuang VW., So SY., Chen JH. The role of community-wide wearing of face mask for control of coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic due to SARS-CoV-2. *J Infect.* 2020;(pii):SO163-4453(20)30235-8.
6. Lippi G, Lavie CJ, Sanchis-Gomar F. Cardiac troponin I in patients with coronavirus disease 2019 (COVID-19): Evidence from a meta-analysis. *Progress in Cardiovascular Diseases.* 2020.
7. Li J-W, Han T-W, Woodward M, Anderson C, Zhou H, Chen Y-D, et al. The impact of 2019 novel corona virus on heart injury : A systemic review and Meta-analysis. *Prog Cardiovasc Dis.* 2020;
8. Bonow RO, Fonarow GC, O’Gara PT, Yancy CW. Association of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) with Myocardial Injury and Mortality. *JAMA Cardiology.* 2020.
9. WHO Global Infection Prevention and Control Network. Considerations for sports federations/sports event organizers when planning mass gatherings in the context of COVID-19. 14/04/2020 [Internet]. 2020;(i):1–4. Available from: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331764/WHO-2019-nCoV-Mass\\_Gatherings\\_Sports-2020.1-eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331764/WHO-2019-nCoV-Mass_Gatherings_Sports-2020.1-eng.pdf)
10. WHO Global Infection Prevention and Control Network. Mass gathering overall risk score: addendum for sporting events. 15/04/2020 [Internet]. 2020;(i). Available from: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-covid-ra-sports-addendum.xlsx?sfvrsn=75c5cde4\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-covid-ra-sports-addendum.xlsx?sfvrsn=75c5cde4_2)
11. WHO Global Infection Prevention and Control Network. Infection prevention and control during health care when COVID-19 is suspected. 19/03/2020 [Internet]. 2020;(i):1–5. Available from: <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1272420/retrieve>





Medical

## Безопасное возвращение в Регби - в контексте пандемии COVID-19



Находились ли вы в непосредственном контакте с лицом с подтвержденным заражением COVID-19 или с подозрением на заражение в течение последних 14 дней\*

- Да
- Нет
- Может быть

Если вы ответили ДА на любой из этих вопросов, вас следует оставаться дома и связаться с вашим менеджером или врачом. Вам следует следовать рекомендациям местных органов здравоохранения.

**Пожалуйста, примите во внимание, что следующий вопрос предназначен только для медицинского персонала**

Были ли применены все меры предотвращения распространения инфекции и были ли использованы соответствующие средства личной защиты при осмотре пациентов с подтвержденным или подозреваемым заражением COVID-19 за последние 14 дней?

- Да
- Нет
- Неприменимо

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Образец рабочего документа, который может использоваться для разработки порядка действий для возвращения в игру, любезно предоставленный г-ном Прав Матэма, г-ном Клинтом Рэдхэд и др.

<https://playerwelfare.worldrugby.org/?documentid=223>



### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Необходимый минимум участников для проведения матча

Персонал	Количество
Игроки принимающей команды	15
Игроки приезжей команды	15
Запасные игроки и поддержка скамьи принимающей команды	11
Запасные игроки и поддержка скамьи приезжей команды	11
Резерв принимающей команды	3
Резерв приезжей команды	3
Врач принимающей команды	1
Врач приезжей команды	1
Физиотерапевт принимающей команды	1
Физиотерапевт приезжей команды	1
Технический состав принимающей команды (носильщики воды)	2
Технический состав приезжей команды (носильщики воды)	2
Тренеры принимающей команды	5
Тренеры приезжей команды	5
Врач матча	1
Специалист по неотложной помощи	1
Специалист по просмотру видео медицинского кабинета	1
Сотрудники скорой помощи	6
Другие медицинские работники	2
Видео-оператор медицинского кабинета	1
Охранники	4
Судья	1
Помощники судей	2
Боковые судьи, хронометрист, специалисты по статистике и коммуникациям	7
Телевизионный официальный представитель игры	1
Инспектор нарушений	1
Команда мяча и их руководитель	7
Менеджер матча	1
Директор матча	1
Администрация	10
Команда телерадиовещательной компании (телеоператоры, технические работники и менеджер)	20



Комментаторы	6
Внешний телерадиовещательный фургон	15
Работники стадиона	8
Большой экран и диктор	2
ИТОГО	167