



## راهنمای بازگشت به تمرین

### مفاهیم فعالیت های ورزشی مجدد برای جامعه راگبی در ایران

#### قبل از شروع فعالیت های راگبی

#### ۱. آیا اخیراً من یکی از موارد زیر را داشته ام:

علائم بیماری حاد تنفسی (شامل، گلودرد و یا تنگی نفس)، تب بالای ۳۸ درجه و یا از دست دادن ناگهانی حس بویایی و چشایی؟

بله – تمرین را شروع نکنید. دستورالعمل های مقامات بهداشت محلی را دنبال کنید.  
خیر – سوال بعدی

#### ۲. آیا اخیراً و یا در ۲ ماه گذشته به کووید ۱۹ مبتلا بوده ام؟

بله – تمرین را شروع نکنید. از یک دکتر بپرسید که می توانید تمرین کنید و یا از چه زمانی می توانید شروع کنید.  
خیر – سوال بعدی

## ۳. آیا سابقه مشکلات تنفسی و یا دیگر مشکلات سلامتی از قبل بوده ام؟

بله – تمرین را شروع نکنید. از یک دکتر بپرسید که می توانید تمرین کنید و یا از چه زمانی می توانید شروع کنید.

خیر – بنابراین شما می توانید تمرین را با فاز ۱ شروع کنید.

### مرحله ۱

حداقل ۴-۶ هفته

#### فرضیه

محدودیت های دولت:

- تعداد نفرات : حداکثر ۵ نفر
- فاصله اجتماعی : حداقل ۲ متر
- توپ و تجهیزات : دستورالعملهای دولت را در مورد ضد عفونی کردن دنبال کنید.

#### تمرین عمومی

- تمرین در گروه های کوچک، حداکثر ۵ نفر. بدون برخورد، حداقل ۲ متر فاصله از هم و زمانی که پشت بازیکنی می دوید ۱۰ متر فاصله را حفظ کنید.
- برای جلوگیری از آلودگی متقابل، تمرینات گروهی را همیشه با ۵ نفر (نه بیشتر) انجام دهید.
- شدت و مدت جلسات تمرین باید مدیریت شود. حداکثر یک ساعت و کمتر از ۸۰٪ ضربان قلبی.

#### فعالیت های اختصاصی

- آمادگی جسمانی کلی: قدرت، پلایومتریک ها، تهویه هوازی، کششی، عضلانی عصبی، کار تکنیکی، مهارت های انفرادی، کار تاکتیکی، شوت های انفرادی.
- بازیها شامل این موارد می شوند: بدون پاس باشد و هر بازیکن از توپ شخصی خود استفاده کند. زمانی که بخشنامه های دولتی اجازه جابجایی توپ ها را صادر کردند این موارد را اضافه کنید: پاس ها و پرتاب لاین اوت.

### نکته

- هنگامی که کرونا در یکی از اعضا تشخیص داده شد، حداقل به مدت ۱۰ روز همه باید به قرنطینه خود برگردند.

## مرحله ۲

### حداقل ۲ هفته

### فرضیه

#### محدودیت های دولت:

- تعداد نفرات: حداکثر ۱۵-۲۰ نفر
- فاصله اجتماعی: حداقل ۲ متر
- توپ و تجهیزات: دستورالعملهای دولت را در مورد ضد عفونی کردن دنبال کنید.

### تمرین عمومی

- جلسات تمرینی با گروه های بزرگ تر، بدون برخورد با حفظ فاصله ۲ متری بین هر فرد. زمانی که پشت بازیکنی می دوید ۱۰ متر فاصله را حفظ کنید.

## فعالیت های اختصاصی

- قدرتی و آماده سازی، پاس، شوت و پرتاب های لاین اوت
- بازی های بدون رقیب خط بک، حمله و خط دو همیشه با رعایت فاصله ۲ متری انجام می شود.
- بازی ها در گروه های بزرگتر انجام می شود.

## نکته

- هنگامی که کرونا در ۲ بازیکن تشخیص داده شد، حداقل به مدت ۱۰ روز همه باید به قرنطینه خود برگردند.

## مرحله ۳

## حداقل ۲ هفته

## فرضیه

محدودیت های دولت:

- تعداد نفرات : بیشتر از ۳۰ نفر
- فاصله اجتماعی : نیازی نیست
- توپ و تجهیزات : بدون محدودیت

## تمرین عمومی

- جلسات تمرینی با کل تیم. برخورد های سبک

## فعالیت های اختصاصی

- قدرتی و آماده سازی، پاس، شوت و پرتاب های لاین اوت.
- بازی های گروهی کوچک و بزرگ با حریف سبک.
- خط فوروارد و بک با حریف سبک.
- راگبی تاج با کل تیم.

## نکته

- هنگامی که کرونا ۳ بازیکن تشخیص داده شد، حداقل به مدت ۱۰ روز همه باید به قرنطینه خود برگردند.

مرحله ۴

حداقل ۲ هفته

## فرضیه

محدودیت های دولت:

- تعداد نفرات: بیشتر از ۳۰ نفر

- فاصله اجتماعی : نیازی نیست
- توپ و تجهیزات : بدون محدودیت

### تمرین عمومی

- جلسات تمرینی با کل تیم. برخورد کامل و آمادگی برای مسابقات

### فعالیت های اختصاصی

- قدرتی و آماده سازی، پاس، شوت و پرتاب های لاین اوت.
- بازی های گروهی کوچک و بزرگ با حریف کامل.
- خط فوروارد و بک با حریف کامل.
- لاین اوت و اسکرام.
- بازی های تمرینی با کل تیم.

### نکته

- هنگامی که کرونا ۳ بازیکن تشخیص داده شد، حداقل به مدت ۱۰ روز همه باید به قرنطینه خود برگردند.

مرحله ۵

حداقل ۳-۴ هفته

فرضیه

## محدودیت های دولت:

- تعداد نفرات : بیشتر از ۵۰ نفر
- فاصله اجتماعی : نیازی نیست
- توپ و تجهیزات : بدون محدودیت

## تمرین عمومی

- جلسات تمرینی با کل تیم. بازی های دوستانه و آمادگی نهایی برای شروع لیگ

## فعالیت های اختصاصی

- تمرینات کل تیم بدون محدودیت.
- بازی های تدارکاتی و دوستانه.

## نکته

- هنگامی که کرونا ۳ بازیکن تشخیص داده شد، حداقل به مدت ۱۰ روز همه باید به قرنطینه خود برگردند.

## توجه

انتقال از مرحله به مرحله دیگر با محدودیت های دولت که توسط وزارت ورزش و بهداشت اعمال شده است ، دیکته می شود. فاز جدید تا زمانی که محدودیت های مربوطه برداشته یا سازگار نشوند، شروع نمی شود. مدت واقعی بستگی به تکامل اپیدمیولوژیک طی هفته ها و ماه ها دارد.

## قوانین عمومی

### خودارزیابی

هر بازیکن، هر روز  
آیا من یکی از موارد زیر را دارم:  
علائم بیماری حاد تنفسی (شامل، گلودرد و یا تنگی نفس)،  
یا تب بالای ۳۸ درجه  
یا از دست دادن ناگهانی حس بویایی و چشایی  
و یا کووید ۱۹ در من تشخیص داده شده است

اگر بله: تمرین نکنید و مسابقه ندهید و راهنمایی های کشور خود را دنبال کنید و به مربی خود اطلاع دهید.

### بهداشت

بازیکنان باید قبل و بعد از تمرین دست های خود را بشویند و ضدعفونی کنند. صورت خود را لمس نکنند و در صورت سرفه و عطسه از آرنج خود استفاده کنند.  
هر بازیکن باید از بطری شخصی خود استفاده کند و نام خود را روی آن بنویسد.

### حضور و غیاب

در هر جلسه تمرینی و یا مسابقه، باشگاه می بایست نام، نام خانوادگی، آدرس ایمیل و شماره تماس بازیکنانی را که حضور داشتند، یادداشت کند.

### ایمنی بازیکنان



به مانند همیشه ایمنی بازیکنان در جلسات تمرینی و مسابقات باید در مرکز توجه و اهمیت قرار داشته باشد.

### **حمل و نقل**

در صورت امکان بازیکنان باید پیاده بروند، و یا از دوچرخه و وسیله نقلیه شخصی خود استفاده کنند و اگر احتیاج به استفاده از وسیله نقلیه عمومی داشتند در صورت امکان در ساعات شلوغی از آن استفاده نکنند.

### **زیرساخت**

باشگاه ها باید طبق قوانین کشور و استان خود عمل کنند تا مطمئن شوند که به میزان کافی با نیازهای هر مرحله برای بازگشت به تمرین سازگار شده اند. بازیکنان باید برای تمرین تغییر کرده باشند و پس از اتمام تمرین در خانه دوش بگیرند.