



Unión de Rugby de Buenos Aires

Pacheco de Melo 2120 (C1126AAH) - Buenos Aires - Argentina - Tel. (011) 4805-5858

Buenos Aires, 14 marzo de 2025

Señor
Secretario
Presente

MUY IMPORTANTE

CIRCULAR N°18 /2025

REF: Tiempo de descanso por conmoción cerebral

De mi consideración,

Comunicamos a los clubes que en el día de ayer hemos recibido Circular de la UAR respecto de este tema que se adjunta a la presente señalando que cumpliendo con las normativas establecidas por World Rugby, **ningún jugador que haya sufrido una conmoción cerebral (o de quien se sospeche la haya sufrido) puede retomar el juego antes de los veintiún (21) días, tomando como día cero el de la conmoción. Esto aplica a todos los jugadores, infantiles, juveniles y mayores, de todas las categorías.**

El retorno gradual al juego se deberá llevar a cabo de la siguiente forma:

- 48 hs de reposo físico y mental
- 7 días de reposo relativo libre de síntomas
- 48 hs de ejercicio aeróbico liviano
- 48 hs de ejercicios deportivos específicos
- 48 hs ningún ejercicio de entrenamiento con contacto
- 48 hs de practica de contacto
- 4 días de práctica de contacto pleno
- Retorno al juego

El detalle de las actividades permitidas en cada etapa se encuentra en el manual de Bienestar del Jugador que ha sido circulado oportunamente (se adjunta también a la presente).

Solicitando tomar debida nota de estas normativas haciendo llegar la misma a las áreas correspondientes de su Club, hago propicia la oportunidad para saludarlo atentamente.


EDUARDO TRAVERS
Secretario