



Buenos Aires, 13 de marzo de 2025

Sres.
Uniones provinciales

Ref. Tiempo de descanso por conmoción cerebral

De mi consideración,

Les comunicamos 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 h de reposo físico y mental
- 7 días de reposo relativo libre de síntomas
- 48 h de ejercicio aeróbico liviano
- 48 h de ejercicios deportivos específicos
- 48 h ningún ejercicio de entrenamiento con contacto
- 48 h 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, cuya actualización recibirán a la brevedad.

Sin otro particular, los saluda atentamente.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Victor Luna', is written over a thin horizontal line.

Victor Luna
Gerente
Competencias y Desarrollo

UNIÓN ARGENTINA DE RUGBY
FUNDADA EN 1899

Dardo Rocha 2950, B1640 Martínez, Provincia de Buenos Aires, Argentina

Tel: +54 11 4898-8500 · www.uar.rugby.com.ar