Recomendaciones para la práctica del Tenis

FASE 1
– A partir del 11 de mayo –

FASES de la desescalada tras el COVID-19

Respeta las normas de las autoridades

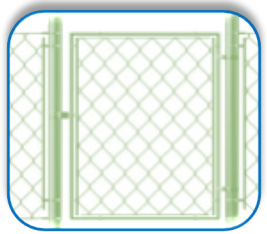
Sométete a los protocolos del Club en todo momento

Llega vestido de juego con el tiempo justo para jugar

Mantén la distancia de 2 mts. con las personas

Usa mascarilla y guantes hasta entrar a la pista

Lava y desinfecta tus manos antes, durante y después de jugar



No toques las vallas o la puerta de acceso a la pista

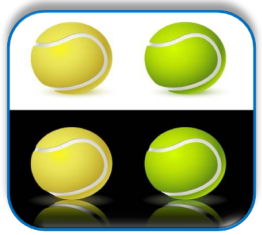
Lleva tu botella y toalla, no compartas

Limpia el equipo de juego antes y después de jugar

No te toques la cara con las manos

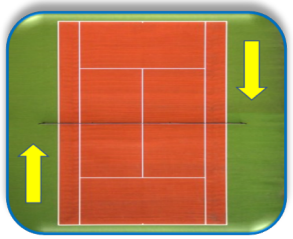
Usa pañuelos desechables al estornudar o escupir

Cubre tus toses y estornudos



Juega con pelotas nuevas a ser posible

Usa raqueta y pie para recoger la pelota y mandársela al adversario



Cruza la pista por el lado opuesto de tu adversario

Evita el saludo al final del encuentro

No uses las duchas ni vestuarios del club

No permanezcas en el club después de jugar

Freepik® - Recursos Gráficos

Todo el personal técnico de TEG cumplirá en todo momento con las medidas de higiene y el material (cestos de pelotas, tubos recogepelotas…) se mantendrán limpios en todo momento con desinféctate.

A continuación os recordamos las medidas a observar para acudir a las clases:

1. **<u>ACCESO AL ESTADIO:</u>**
    a. No acudir a clase si has tenido síntomas o contacto con algún infectado
    b. Llegad con tiempo suficiente para entrar Al Estadio y llegar a la pista:

        - Os recomendamos traer una bolsa de deporte en donde estén controladas todas vuestras cosas: raqueta, toalla, botella de agua…
        - Recordad que no se puede compartir NADA.
        - Cada alumna/o es responsable de mantener la distancia de seguridad de 2 metros como mínimo durante su entrenamiento.
        - Venid con mascarilla hasta llegar a la pista en donde podrá quitársela para jugar al tenis.
        - Evitar los vestuarios en la medida de lo posible.
        - En lo posible tratar de traer ropa y calzado limpios.
        - Sed puntuales para llegar a la clase y al acabar

2. **<u>EN PISTA:</u>**
    a. **Los grupos serán de máximo 10 alumno/as**

        - La entrada a la pista se realizará de una/o en una/o, dispondremos de un lugar individual en el que depositar las pertenencias
        - Evita saludar con contacto físico

    b. **Antes de entrar:**

        - Lávate las manos con agua y jabón e hidrogel que hay a tu disposición.

- No toques las puertas y las vallas. Si es necesario y posible usa el pie.
- Limpia tu raqueta (con cuidado para no mancharte la ropa)

c. Durante el entrenamiento:

- **Sigue las instrucciones de tu profesor en todo momento**, es por tu seguridad.
- Mantén la distancia de 2 metros como mínimo.
- Recoge las bolas sin tocarlas:
    - Utiliza los tubos recoge bolas.
    - Usa los pies para ayudarte.
- No compartas tu material: ni raqueta, ni botella de agua, ni toalla…
- No te toques la cara con las manos, utiliza pañuelos desechables y depositalos siempre en la papelera.
- Cubre tu tos o estornudos con tu codo
- Desinfecta tus manos con hidrogel durante el entrenamiento.
- Las sesiones tendrán una duración de 55 min, de esta forma los alumnos/as salen cinco minutos antes, evitando coincidir con los alumnos/as que entran.

d. Al terminar de entrenar:

- Evita saludar con contacto físico
- Lávate las manos con agua y jabón para desinfectarlas
- Limpia tu raqueta (con cuidado para no mancharte la ropa)

3. <u>A LA SALIDA:</u>

a. Abandona tu pista y dirígete a la salida del Estadio por los recorridos preferentes señalizados