

Se puede jugar al Tenis

¿Cuándo?

- Desde el 11 de mayo de 2020.
Resolución CSD 4837/ 4 mayo 2020 y Orden SND/399/2020, de 9 de mayo.
Modificada en la Orden SND/440/2020 de 23 de mayo de 2020 y Orden SND/458/2020 de 30 de mayo de 2020.

¿Quién?

- Los jugadores con **licencia federativa**, y el resto de jugadores practicantes, en horario flexible.
- Los jugadores **DAN (Deportista de Alto Nivel)**, **DAR (Deportista de Alto Rendimiento)**, de Interés Nacional del CSD y profesionales, en horario flexible.
- **Modalidades individual y dobles al aire libre, y solo individual en pista cubierta.**

¿Dónde?

- En los **clubes y entidades deportivas a su disposición** a las que puedan acceder los colectivos autorizados, siempre al **aire libre** y con **cita previa**.
- Los jugadores **federados y el resto de jugadores** en el límite de geográfico de su **provincia**.
- Los jugadores **DAN, DAR, de Interés Nacional CSD y profesionales**, en su **Comunidad Autónoma y Comunidad Autónoma limítrofe** para entrenar en centros CAR, CEAR y CTD con autorización.
- Posibilidad de **desplazamiento en vehículo propio o transporte público con mascarilla y con distancia establecida.**

No podrán jugar

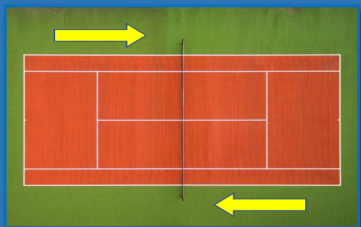
- Quienes estén en **aislamiento domiciliario** debido a un diagnóstico por COVID-19, o se encuentren en periodo de **cuarentena domiciliaria** por haber tenido contacto estrecho con alguna persona con síntomas o diagnosticada de COVID-19.
- Quienes tengan **síntomas** tales como tos, fiebre, dificultad respiratoria, dolor de garganta, dolores musculares, alteraciones de paladar u olfato.
- Quienes pertenezcan a los considerados **grupos de riesgo**.

Medidas de higiene



- **Limpie sus manos** frecuentemente.
Lávese/esterilice sus manos antes y después de jugar y evite tocarse la cara mientras juega.
- **No comparta equipo:** bolsa de deporte ni toalla (preferiblemente de papel desechable).
- Use **mascarillas y guantes** hasta entrar en la pista.
- Cubra sus **toses y estornudos**.
- Use **pañuelo desechable** para toser o escupir.
- No comparta su **botella de agua** y traiga su propia botella llena.
- Procure **no tocarse la cara** durante el transcurso del entrenamiento.

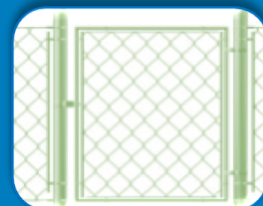
Medidas de seguridad



- **Reserve telemáticamente** la pista.
- Distancia de al menos **2 metros** en todo momento.
- **Evite los pagos en metálico.**
- **Cambio de lado** de jugadores, cada uno por un lado diferente.
- **Evitar el saludo** protocolario final del encuentro.
- Llegue al Club **vestido de juego y con el tiempo ajustado** para jugar, sin permanecer tiempo antes ni después de la actividad.

Uso del material deportivo

- **Limpie sus raquetas y el equipo de tenis** al inicio y final del juego, con desinfectante o gel hidroalcohólico. Juegue con **pelotas nuevas**, a ser posible.
- **No toque su cara** durante el entrenamiento.
- Use **pelotas nuevas** y sobregrips, si fuese posible.
- **Si toca el equipamiento de pista**, como la red, los postes, asientos de descanso, las mangueras y la estera de la pista, debe limpiarlas antes de usarlas y después.
- **Evite derramar mucosidad, fluidos o escupir** en la cancha durante la práctica deportiva. Use para ello **pañuelos desechables**.



Recomendaciones a Clubes e Instalaciones Deportivas



- Mantenga un **registro de datos** de quién asiste a sus actividades para posibles contingencias.
- **Distribuya geles hidroalcohólicos, papeleras y toallitas alcohólicas** en la entrada de las instalaciones, recepción y en cada pista.
- Mantenga, en la medida de lo posible, las **puertas de las pistas abiertas** y accesos, para evitar riesgos innecesarios.
- **Elimine el uso de los vestuarios y duchas.**
- **Recuerde** y aliente regularmente a todos, especialmente a los jóvenes, sobre la **necesidad de lavarse las manos regularmente** y adoptar los demás principios de una buena higiene.
- Procure **evitar la cercanía**, insistiendo en una recomendable separación de al menos 2 metros entre personas.