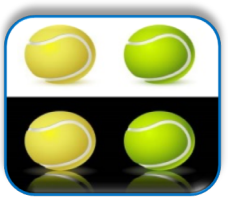
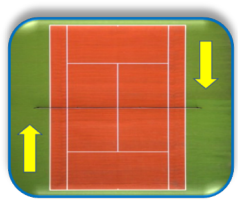
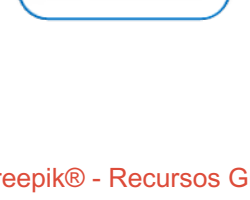
FASE 1

Recomendaciones para la práctica del Tenis

FASES de la desescalada tras el COVID19







- Respeta las normas de las autoridades y los protocolos del Club en todo momento.
- Llega vestido de juego con el tiempo justo para salir a jugar.
- Mantén la distancia de 2 m. con las personas.
- Usa mascarilla y guantes hasta entrar a la pista.
- Lava y desinfecta tus manos antes y después de jugar.
- No toques las vallas o la puerta de acceso a la pista.
- Lleva tu bebida 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 limpiarte.
- 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 compañero.
- Evita el saludo al final del encuentro.
- No utilices las duchas ni vestuarios del Club.
- No permanezcas en el Club después de jugar.

CSD Consejo Superior de Deportes

RFET REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TENIS

MAPFRE

Freepik® - Recursos Gráficos