

#TenisDeporteSeguro

Guía Prevención COVID-19

- Realiza un **autochequeo personal** para detectar posibles síntomas de COVID-19 antes de acudir al centro deportivo. Comprueba que no tienes una **temperatura corporal superior a 37'5°**.
- Respetar las **normas de las autoridades locales y los protocolos del club** en todo momento.
- Acude al centro deportivo **vistiendo la ropa de juego y con el tiempo justo** para entrar en pista.
- Mantén la **distancia de seguridad** recomendada con el resto de personas.
- Usa **mascarilla homologada** hasta el momento de empezar a jugar.
- Limpia y desinfecta** el equipo de juego antes y después.
- Lava y desinfecta tus manos** antes de entrar en pista.
- Evita tocar con las manos** la puerta de acceso a la pista, vallas, postes y red.
- Lleva tu **bebida y toalla**.
- No compartas** ningún material.
- Evita tocarte la cara** con las manos.
- Usa pañuelos de papel de un **solo uso**.
- Cubre con el brazo** los posibles toses y estornudos.
- Juega con pelotas nuevas** en la medida de lo posible.
- Usa **raqueta y pie para recoger la pelota** y mandársela al adversario.
- Cruza la pista por el **lado opuesto al adversario**.
- Mantén los **enseres personales dentro de tu bolsa**.
- Se recomienda **evitar el uso de los vestuarios compartidos**. En su defecto, mantén la distancia de seguridad recomendada.
- Permanece el **menor tiempo posible en el club** tras el entrenamiento o partido.

