

FASE 1

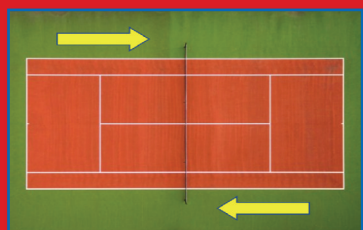
A partir de
11 de mayo

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



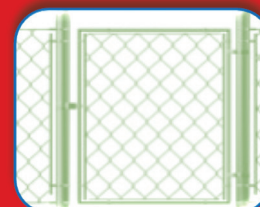
- **Reserve telemáticamente** la pista.
- Distancia de al menos **2 metros** en todo momento.
- **Evite los pagos en metálico.**
- **Cambio de lado** de jugadores, cada uno por un lado diferente.
- **Evitar el saludo** protocolario final del encuentro.
- Llegue al Club **vestido de juego y con el tiempo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

FASE 1

A partir de
11 de mayo

Uso del material deportivo

- **Limpie todo el equipo de tenis** al raquetas, cuando sea posible. inicio y final del juego, con desinfectante o gel hidroalcohólico, las raquetas, y el resto de su equipo de juego.
- Juegue con **pelotas nuevas**, a ser posible.
- **No toque su cara** durante su entrenamiento.
- Use **pelotas nuevas** y sobregrips para
- **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 **pañuelo desechable**.



FASE 1
A partir de
11 de mayo

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.