

## RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA DE TENIS Y FRONTÓN

FASES de la desescalada tras el COVID-19



Respetas 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