

COVID-19

# COMO JUGAR TENIS DE FORMA SEGURA

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA LOS JUGADORES

La USTA reconoce que el coronavirus ha estado afectando a diferentes partes del país de diferentes maneras y a diferentes tiempos. Por lo tanto, creemos que será posible que las personas vuelvan a jugar tenis de manera segura en algunas ciudades y estados antes que en otras.

El Gobierno Federal emitió directrices el 16 de abril para la "Reapertura de los Estados Unidos" en [WhiteHouse.gov/OpeningAmerica](https://www.whitehouse.gov/opening-america). Siguiendo estas pautas, así como las de los gobiernos locales y las agencias de salud, las instalaciones y los jugadores podrán tomar decisiones informadas sobre cuándo pueden volver a jugar.

Si vive en una comunidad donde se han levantado o modificado las órdenes de quedarse en casa y si su localidad cumple con los estándares de las pautas federales, entonces el tenis, si se juega correctamente, puede ser una gran oportunidad para aliviar el estrés, socializar con otros y proveer ejercicio el cual es muy necesario. Es de suma importancia tomar todas las precauciones para ayudar a mantener seguros a todos los participantes.

Debido a que el tenis no requiere ningún contacto directo de persona a persona, los jugadores pueden disfrutar de los muchos beneficios físicos y mentales que ofrece el tenis siempre y cuando practique el distanciamiento social al mantenerse a seis pies de distancia de otros jugadores para asegurarse de estar en un entorno de ejercicio seguro y siga otras recomendaciones de seguridad incluidas aquí.

Aunque no hay evidencia específica de que las pelotas de tenis puedan propagar COVID-19, sabemos que la contaminación por gotitas respiratorias de una persona infectada puede sobrevivir en superficies duras hasta por tres días. Si decide jugar tenis, asegúrese de practicar estos consejos y recomendaciones de seguridad.

## ANTES DE JUGAR

- Asegúrese que en su estado o región sea permitido jugar tenis, cumplan con el criterio de selección del gobierno federal (como describen las directrices de "Reapertura de los Estados Unidos") y que haya sido designado como un negocio esencial y/o haya entrado en la Fase Uno del retorno en fases.
- Los estados y regiones sin evidencia de un rebrote y que satisfacen los criterios de activación por segunda vez pueden pasar a la Fase Dos del retorno en fases, en la que todos los individuos, cuando se encuentren en áreas de recreación pública, deben maximizar la distancia física de los demás.
- Tenga en cuenta que aunque las restricciones se alivian cuando su estado y región pasan de la Fase Uno a la Fase Dos o a la Fase Tres del retorno en fases, las precauciones de seguridad deben permanecer vigentes hasta que haya una vacuna universal o un tratamiento efectivo para el coronavirus.
- El Grupo de Asesores Médicos de la USTA recomienda encarecidamente a los jugadores competitivos que vuelvan a jugar gradualmente antes de empezar a competir. Dado al tiempo que estuvieron sin competir, los jugadores serán más susceptibles al poco entrenamiento, uso excesivo y otras lesiones. La USTA recomienda al menos tres semanas de acondicionamiento dentro y fuera de la cancha antes de comenzar a competir.
- Haga arreglos para jugar solamente con miembros de la familia u otras personas que viven en su hogar o con personas que se consideran de bajo riesgo.
- No juegue si alguno de ustedes:
  - ▶ Presentan algún síntoma del coronavirus: enfermedad respiratoria de leve a grave con fiebre, tos y dificultad para respirar u otros síntomas identificados por el CDC.
  - ▶ Han estado en contacto con alguien con el COVID-19 en los últimos 14 días.
  - ▶ Es una persona vulnerable y su estado y región se encuentra en la Fase Uno o la Fase Dos. Una persona vulnerable es una persona de edad avanzada y / o una persona con condiciones de salud preexistentes, que incluyen presión arterial alta, enfermedad pulmonar crónica, diabetes, obesidad, asma y aquellos cuyo sistema inmunológico hayan sido comprometido por la quimioterapia para el cáncer y otras condiciones que requieren algún tipo de terapia. (Para los estados y regiones en la Fase Tres, una persona vulnerable puede reanudar las interacciones públicas, incluyendo jugar tenis, pero debe practicar el distanciamiento físico).

### PREPARÁNDOSE PARA JUGAR

- Protéjase en contra de infecciones:
  - ▶ Lávese las manos con un jabón desinfectante y agua (por 20 segundos o más), o use alcohol en gel si no tiene jabón y agua disponible antes de entrar a la cancha.
  - ▶ Limpie su equipo incluyendo las raquetas y botellas de agua. No comparta raquetas o cualquier otro equipo como cintas, "grips", gorras y toallas.
  - ▶ Lleve una botella de agua llena para evitar tocar la fuente de agua.
  - ▶ Use nuevas pelotas de tenis y "grips" si es posible.
  - ▶ Considere tomar precauciones adicionales como el usar guantes.
  - ▶ Si necesita estornudar o toser, hágalo en un pañuelo de papel o en la manga superior.
  - ▶ Llegue lo más cerca posible a cuando necesite estar allí.
  - ▶ Si puede, evite tocar las puertas de la cancha, cercas, bancos, etc.

### CUANDO JUEGUE

- Trate de mantenerse a seis pies de distancia de otros jugadores. No tenga contacto físico con ellos (como darse la mano)
- Cuando juegue dobles, coordine con su pareja para mantener distanciamiento físico.
- Evite tocarse la cara después de tocar la pelota de tenis, raqueta o cualquier otro equipo. Lávese las manos inmediatamente si se toca los ojos, nariz o boca.
- Evite compartir comida, bebidas y toallas.
- Use su raqueta/pie para recoger las pelotas de tenis y golpéalas hacia su oponente. Evite recoger las pelotas de tenis con sus manos.
- Mantenga distanciamiento físico cuando este cambiando de lado de la cancha.
- Permanezca separado de otros jugadores cuando estén tomando un descanso.
- Si recibe una pelota de otra cancha, devuélvala con una patada o con su raqueta.

### DESPUÉS DE JUGAR

- Váyase de la cancha lo antes posible después de jugar.
- Lávese las manos bien o use gel de alcohol después de salir de la cancha.
- No use vestidores o baños. Dúchese en su casa.
- No debe realizarse ninguna actividad extracurricular o social. No hay congregación después de jugar.
- Todos los jugadores deben de irse de las facilidades inmediatamente después de jugar.

### UTILICE CUATRO O SEIS PELOTAS DE TENIS

Aunque es poco probable, es posible que una pelota de tenis pueda transmitir el virus COVID-19, ya que prácticamente cualquier superficie dura puede transmitir la enfermedad. Así que aquí hay una precaución adicional que puedes tomar para mantenerse seguro cuando juegue tenis:

- Abra dos latas de pelotas de tenis que no tengan el mismo número en la pelota.
- Tome un juego de pelotas de tenis numeradas y haga que su compañero(a) de juego tome un juego de pelotas de la otra lata.
- Continúe con el juego, asegurándose de recoger solo su conjunto de pelotas de tenis numeradas. Si una pelota con el otro número termina en su lado de la cancha, no toque la pelota de tenis con las manos. Usa la raqueta y los pies para recoger la pelota de tenis y golpéela al otro lado de la cancha.