

COVID-19

# COMO JUGAR TENIS DE FORMA SEGURA

## RECOMENDACIONES PARA INSTALACIONES Y PROGRAMACIÓN

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/openingamerica). 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.

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 en el documento de Consejos y Recomendaciones para Jugadores al igual que las Recomendaciones para las Instalaciones y Programaciones que han sido distribuidas.

### EVALÚE SU SITUACIÓN

Los proveedores de tenis, entrenadores e instalaciones en todo el país son diferentes y operan en diferentes contextos locales. Hacer una evaluación de si se puede proporcionar un entorno de ejercicio seguro depende de una variedad de factores, que se aplican de manera diferente en cada lugar. Es responsabilidad de cada proveedor de tenis, entrenador e instalación hacer esa evaluación basada en su situación local.

Sepa que las pautas federales para la apertura señaladas en la "Reapertura de los Estados Unidos" es un enfoque de tres fases, y las precauciones de seguridad deben permanecer vigentes a medida que avanzamos de la fase uno a la fase tres hasta que haya una vacuna universal o un tratamiento efectivo para el coronavirus.

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.

### ORGANIZE SUS ACTIVIDADES DE TENIS

- La actividad siempre debe estar en línea con las medidas de distancia física recomendadas por el Gobierno Federal (definidas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades como mantener seis pies de distancia), incluso al llegar y salir de la cancha.
- Limite las actividades al alquiler informal de canchas, entrenamiento individual, grupos pequeños y clases privadas.
- Acorte los programas y procure escalonar los tiempos de reserva para que haya distanciamiento entre sesiones.
- Se recomiendan reservas en línea, y haga que los participantes realicen los pagos en línea. Evite pagos en efectivo.
- Posponer cualquier reunión social. No proporcione ninguna área de congregación en la cancha o instalación.
- Planifique para tener mayores ausencias de personal y voluntarios.
- Mantenga a su equipo y a sus participantes informados sobre las acciones que está tomando.
- El personal debe usar máscaras y guantes al registrar a los jugadores. El personal debe lavarse las manos y / o guantes con frecuencia y después de tocar artículos.



- Canchas alternas se deben de reservar para jugar si no hay una barrera como una cerca entre las canchas.
- Es obligatorio recopilar información precisa en las hojas de juego de reserva cuando las personas hacen reservas, en caso de que las autoridades necesiten rastrear quién ha estado en el sitio.
- Los jugadores deben venir a las instalaciones no más de 10 minutos antes del tiempo esperado para jugar.
- Es muy recomendable tener un padre / guardián presente en la instalación con jóvenes menores de 18 años. Cuando eso no sea factible, el padre / guardián debe proporcionar un permiso por escrito para cada joven que participe en la sesión de entrenamiento y / o cuando juegue con otros jóvenes.

## PROPORCIONAR UN ENTORNO LIMPIO

- Limpie todas las superficies, como mostradores, mesas, perillas de las puertas, accesorios de baño e inodoros, varias veces al día con guantes desechables.
- Todas las sillas y mesas del área común deben ser apiladas o removidas del área para evitar que se congreguen y se toquen.
- Todas las puertas de la cancha y los rieles de las escaleras deben envolverse con cinta de precaución para evitar tocarlos, o deben limpiarse cada hora.
- Todas las puertas deben estar cerradas o dejadas abiertas para evitar tocarlas. Si la instalación tiene una entrada lateral abierta a las canchas, se recomienda su uso.
- Todos los puntajes serán retirados de las canchas para evitar tocarlos.
- Ponga a su disposición jabón desinfectante, desinfectantes para manos o toallitas en todos los puntos de contacto principales.
- Recuerde y aliente regularmente a todos, especialmente a los jóvenes, a la necesidad de lavarse las manos con frecuencia y adoptar los otros principios de una buena estrategia de higiene.
- Exhiba carteles sobre técnicas de lavado de manos e higiene en puntos estratégicos como fregaderos, áreas para comer, áreas para beber y al costado de la cancha.
- Limite el uso de espacios interiores manteniendo cerradas todas las áreas de vestidores y duchas.

## FOMENTAR EL DISTANCIAMIENTO FÍSICO

- Las personas deben mantenerse separadas al menos seis pies de distancia para mantener el distanciamiento físico.
- Use cada segunda cancha donde sea práctico.
- Jugadores deben de mantener distanciamiento físico cuando cambien de lado de la cancha.
- Implemente formas de minimizar el contacto entre los jugadores y el personal.
- Recomiende que solo un padre / guardián acompañe a los niños más pequeños a la instalación cuando sea posible.
- Promueve técnicas de prevención y lidera con ejemplo. Consulte la sección "Preparación para jugar" en el documento Consejos y Recomendaciones del Jugador para obtener consejos sobre cómo protegerse contra las infecciones.

## COACHING

- El coaching grupal debe llevarse a cabo solo donde sea posible el distanciamiento físico total. El coaching grupal debe limitarse a grupos pequeños. Una excepción sería cuando todos los participantes sean miembros de la familia o que vivan todos en el mismo hogar.
- A los entrenadores profesionales se les deben asignar canchas específicas, y posiblemente días y horarios específicos.
- Coloque a los jugadores en estaciones bien espaciadas.
- Se recomiendan "drills" de pelota en vivo y juego en lugar de usar canastas.
- Limite el uso de equipos de entrenamiento como los conos.
- No deje que los jugadores manejen ningún equipo de entrenamiento. El entrenador debe recoger las pelotas de tenis.
- Anime a los jugadores a usar su raqueta / pie para empujar las pelotas de tenis hacia atrás y / o golpearlas hacia su oponente para evitar usar las manos y tocar las pelotas de tenis.



COVID-19

# COMO JUGAR TENIS DE FORMA SEGURA

RECOMENDACIONES PARA INSTALACIONES Y PROGRAMACIÓN



## PELOTAS DE TENIS

- Practique la precaución con las pelotas de tenis y evite que los participantes las toquen. 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.
- Intente restringir las pelotas de tenis a un grupo, cancha o día de la semana en particular. Una idea es etiquetarlos con un marcador permanente.
- Reemplace todas las pelotas de tenis si alguien que sospecha que tiene COVID- 19 entra en contacto con ellas.
- Considere rociar las pelotas de tenis brevemente con un aerosol desinfectante (por ejemplo, Lysol o Clorox) al final del juego. Se recomienda encarecidamente el uso de pelotas de tenis nuevas de forma muy regular.
- Para las clases privadas que incluyen servir, haga que los clientes traigan dos latas de pelotas que solo ellos manejan para servir.

## EQUIPO DE TENIS

- El equipo de tenis solo debe ser tocado por el profesional / entrenador y debe limpiarse con frecuencia. Use desinfectante a base de alcohol para limpiar todo el equipo de tenis, incluyendo las raquetas, toallas, conos, máquinas de pelotas, etc.
- Los profesionales de la enseñanza deben tener sus propias canastas de pelotas de tenis y cuadros de enseñanza para evitar compartir con otros profesionales.
- Usar una máquina de pelotas es una gran opción para dar lecciones, ya que evita que la gente toque las pelotas de tenis. El uso de tubos de pelotas de tenis para recoger pelotas sueltas después de una rotación de la máquina de pelotas también limita el contacto.
- Evite utilizar equipos innecesarios, como líneas de goma para marcaje.