



### DECALOGO PER GLI ISTRUTTORI:

- ✚ Ad ogni inizio giornata gli istruttori/operatori del circolo devono firmare idonea autocertificazione
- ✚ L'ingresso in campo deve avvenire singolarmente
- ✚ Ad inizio attività vanno sempre rammentate le regole di igiene e comportamentali
- ✚ Durante la lezione i giocatori/allievi devono comunque sempre mantenere la distanza di sicurezza fra loro e con l'istruttore
- ✚ Il rapporto insegnante/allievi in campo deve rispettare i parametri di volta in volta dettati dall'istituto superiore di formazione "R. Lombardi"
- ✚ Evitare "file indiane"
- ✚ Evitare correzioni tecnico-manuali
- ✚ Controllare che la fase di "raccolta palle" avvenga con la tecnica piede/racchetta e senza avvicinamenti

### DECALOGO PER I GIOCATORI:

- ✚ In prossimità dei campi devi arrivare indossando SEMPRE guanti e mascherina e avere nel portaracchette il gel igienizzante.
- ✚ **Su richiesta del personale tecnico/operativo SEI OBBLIGATO a farti misurare la temperatura corporea con termoscanner (così come riportato nell'autocertificazione).**
- ✚ Devi ricordarti di mantenere SEMPRE la distanza di sicurezza (sono richiesti 2 metri): prima, durante e dopo la attività tennistica (fare attenzione soprattutto nel doppio).
- ✚ Quando giochi, se puoi, ricordati di indossare il guanto con la mano con cui lanci la pallina nel servizio; altrimenti ricordati di utilizzare il gel disinfettante al cambio di campo o a fine game.
- ✚ Evitare assolutamente qualunque contatto con gli avversari e/o compagni di gioco (tipo il batti il cinque o la stretta di mano).
- ✚ Prima e dopo il match e/o l'allenamento lavati accuratamente le mani magari con il gel igienizzante.
- ✚ Mentre giochi EVITA di toccarti il viso .
- ✚ Se devi cambiare campo passando dal lato opposto dell'avversario in modo da evitare di incrociarsi.
- ✚ NON vanno condivise le bottiglie d'acqua ed ognuno deve portare ed usare la propria.
- ✚ Se devi starnutire e/o tossire RICORDATI di proteggere con la mano o con l'interno del gomito.
- ✚ Cerca di NON toccare cose e superfici (qualsiasi cosa).
- ✚ Se tocchi le attrezzature in campo come la rete, maniglie, porte, cancelli, pali della rete, tabelloni, sedie, panchine, corda tira straccio, ecc., DEVI pulirli accuratamente prima di andare via con il disinfettante messo a disposizione.
- ✚ Fai la doccia a casa.

*Sinalunga, 18/05/2020*

***tennis club sinalunga a.s.d***

Via Umberto I°, 1  
53048 Sinalunga (SI)

tel. 0577 678780  
fax 0577 678780

info@tcsinalunga.it  
www.tcsinalunga.it

Partita Iva 00982190522  
Codice F. 90001180521