

# PLANO DE RETOMA DE ATIVIDADE TÊNIS

## FASE 2 – COURTS DE TÊNIS (singulares e pares)

Na sequência da decisão do conselho de ministros de 30 de abril de 2020, foi autorizada a utilização de courts de ténis a partir do dia 4 de maio, a FPT (Federação Portuguesa de Ténis) vem esclarecer que o ténis poderá avançar para a 2ª fase do Plano de Retoma da Atividade.

Na passagem para a segunda fase todos os agentes da modalidade devem cumprir com as recomendações e medidas descritas neste documento. Os envolvidos nas atividades permitidas na segunda fase terão de cumprir, para além das medidas específicas da modalidade, todas as recomendações e ordens determinadas pelas autoridades de saúde. Todos devem adotar medidas cautelares com o intuito de conter a transmissão do vírus e a expansão da doença Covid-19.

Respeitando todas as medidas e procedimentos da fase 2 os clubes ou instalações de ténis podem abrir, para além das previstas na fase 1, a atividade a:

- ALUGUERES DE COURTS ATÉ 4 PRATICANTES
- TREINOS ATÉ 4 PRATICANTES

A Federação Portuguesa de Ténis sente igualmente a necessidade de transmitir a todos os seus agentes da modalidade que o mais importante é salvaguardar a vida e a saúde dos atletas e utentes pelo que não devem ser corridos riscos e devem ser disciplinarmente cumpridas as regras definidas pelas autoridades nacionais de saúde.

**Medidas gerais de segurança para acrescentar às recomendações da autoridade de saúde.**

### Normas de ACESSO ÀS INSTALAÇÕES:

1. A utilização dos courts de ténis será possível para todos os praticantes da modalidade.
2. Não devem jogar as pessoas que:
  - a. Tenham estado em contacto com alguém infetado nos últimos 14 dias.
  - b. Tenham sintomas de doença, nomeadamente, tosse, febre, dificuldade respiratória, dor de garganta, dores musculares, alterações do paladar e/ou do olfato).
  - c. Pertencam a um grupo considerado de risco (contacto com doente COVI-19 ou comorbilidades).





## PLANO DE RETOMA DA ATIVIDADE – TÊNIS

### FASE 2 – COURTS DE TÊNIS

3. A movimentação dentro da infraestrutura desportiva, a deslocação para a infraestrutura desportiva e a utilização dos courts de ténis, devem ser feitas respeitando na íntegra todas as recomendações e ordens determinadas pelas autoridades de saúde e pelas forças de segurança e serviços de segurança, designadamente as respeitantes às distâncias a observar entre as pessoas;
4. Poderão aceder às instalações os treinadores, praticantes, e os funcionários necessários para cumprir com as normas de higiene, segurança, manutenção ou secretariado dos serviços em funcionamento.
5. Durante o período de permanência nas instalações, os praticantes não se devem fazer acompanhar por familiares ou outros, salvo no caso de menores de idade e pessoas com necessidades especiais.
6. Todos os praticantes (alugueres ou aulas), deverão chegar e sair o mais perto possível da hora de início e fim do jogo/aula;

#### **Normas e Recomendações complementares de SEGURANÇA DAS INSTALAÇÕES:**

7. Todas as estruturas de apoio à atividade ténis, não necessárias às atividades permitidas nesta fase, permanecerão encerradas, inclusive os balneários. As casas de banho estarão abertas apenas para uso de emergência e para lavar as mãos.
8. As restantes estruturas de apoio terão de obedecer às normas e limitações específicas da sua atividade.
9. É fornecido sabão, desinfetante de mãos ou toalhetes em todos os principais pontos de contacto, mas é conveniente que o atleta providencie, complementarmente o seu material de proteção individual com que se deve fazer acompanhar (vaporizador alcoólico, gel alcoólico ou toalhete desinfetante).
10. A utilização de cada court terá um período mínimo de 15min sem utilização entre treinos ou alugueres, para evitar o contato entre os atletas no momento de entrada e saída do court.
11. A prática da modalidade é exclusivamente em courts ao ar livre.
12. As entradas no court devem ser feitas em separado e as portas devem estar abertas, antes, durante e depois do treino de modo a evitar o seu manuseamento por pessoas diferentes.
13. Os bancos ou cadeiras deverão ser inutilizados, e sempre que possível devem ser retirados dos courts durante este período de exceção.
14. Não é permitido o Clube emprestar ou alugar equipamento como bolas ou raquetes.



## PLANO DE RETOMA DA ATIVIDADE – TÊNIS

### FASE 2 – COURTS DE TÊNIS

15. Pagamentos e marcações devem ser efetuados preferencialmente via eletrónica.
16. As instalações devem ter:
  - a. Um plano de limpeza que garanta a higienização das superfícies mais utilizadas com a regularidade adequada ao fluxo de utentes.
  - b. Um plano de circulação que promova o distanciamento social com indicações dos percursos a realizar. (Entrada, WC, courts, saída)
17. Todas as instalações devem indicar na ficha de contactos elaborada pela FPT uma pessoa responsável por esclarecer quaisquer dúvidas relacionadas com os procedimentos Covid19.
18. Todas as instalações devem afixar:
  - a. Ficha de contactos. (em anexo para preenchimento)
  - b. Cartazes de recomendações DGS – <https://covid19.min-saude.pt/materiais-de-divulgacao/>
  - c. Afixar cartazes FPT com medidas básicas.
19. Todos os profissionais do clube devem ser conhecedores das normas e das medidas e deverão ser os mesmos a dar o exemplo. Caso necessário devem ser promovidas ações de esclarecimento internas para o cumprimento das normas.
20. Todos os praticantes devem ser informados e ser conhecedores das normas e das medidas em vigor.
21. Todos os profissionais do clube devem ter equipamento de proteção individual adequado.

#### Recomendações técnicas complementares de SEGURANÇA NO TREINO:

22. O máximo de 4 (quatro) praticantes por court, procurando sempre manter uma distância de segurança (2 metros).
23. Não devem estar mais de 2 jogadores no mesmo lado do court. Os exercícios do mesmo lado não devem exceder 2 jogadores.
24. Em treinos de 4 jogadores é permitido apenas 1 (um) treinador por court. Em treinos até 2 jogadores é permitido acesso de 2 treinadores utilizando para a sua movimentação no court o corredor lateral oposto ao corredor lateral onde os jogadores colocam o seu material. (preferencialmente no canto atrás da linha de fundo do seu lado)





## PLANO DE RETOMA DA ATIVIDADE – TÊNIS

### FASE 2 – COURTS DE TÊNIS

25. Manter o distanciamento social em todos os momentos, incluindo quando se dá feedback e enquanto os jogadores estão em tempo de descanso.
26. Exercícios de bola viva são recomendados em vez dos exercícios de cesto.
27. É recomendável que as sessões de treino sejam efetuadas com bolas novas sempre que possível.
28. Usar menos bolas por sessão de treino/jogo.
29. Limitar a utilização de equipamentos de treino, tais como cones ou alvos.
30. Não deixar que os alunos toquem em qualquer equipamento de treino.
31. O manuseamento das bolas deve ser efetuado por 1 (uma) só pessoa durante toda a sessão de treino, preferencialmente pelo treinador quando este se encontra em court durante toda a sessão de treino. Os jogadores devem então encaminhar as bolas que se encontrem no chão com a raquete para a zona onde se encontra o treinador para que este seja a única pessoa a manusear as bolas e as coloque em jogo. Caso não seja possível a presença do treinador durante toda a sessão de treino, a responsabilidade de manuseamento das bolas deve ser assumida em exclusivo por 1 (um) dos jogadores.
32. Para o treino do serviço os jogadores devem ter as suas próprias bolas (recomendável 2 latas) e serem as únicas pessoas a manusear essas bolas em todos os momentos. Num treino com 2 ou 4 jogadores, devem servir à vez (um serve e o outro responde) para evitar misturar as bolas.

#### **Recomendações técnicas complementares de segurança NA UTILIZAÇÃO LIVRE (ALUGUERES)**

33. O máximo de 4 (quatro) atletas por court, procurando sempre manter uma distância de segurança de pelo menos 2 metros.
34. Não devem estar mais de 2 jogadores no mesmo lado do court e as trocas de lado devem ser limitadas.
35. Não é permitido qualquer outro elemento no court durante o período de utilização (familiar, amigo, árbitro)
36. Manter o distanciamento social em todos os momentos, incluindo nos tempos de descanso.
37. É recomendável que as sessões sejam efetuadas com bolas novas.
38. O manuseamento das bolas é recomendável ser efetuado por 1 (uma) só pessoa durante toda a sessão. Para o serviço os jogadores devem ter as suas próprias bolas e serem as





## PLANO DE RETOMA DA ATIVIDADE – TÊNIS

### FASE 2 – COURTS DE TÊNIS

únicas pessoas a manusear essas bolas em todos os momentos. (recomendável diferentes para cada servidor)

#### **Recomendações comportamentais complementares de segurança NO COURT, NO TREINO e UTILIZAÇÃO LIVRE (ALUGUERES):**

39. As raquetes não devem ser partilhadas em nenhum momento. Recomenda-se a desinfecção do corpo e punho da raquete e a colocação de um “overgrip” novo sempre que a raquete foi encordoada por outra pessoa.
40. Lavar ou desinfetar as mãos antes e depois do treino e evitar o contacto com o rosto;
41. Não partilhar as garrafas de água e levar a sua própria garrafa.
42. Evitar contactos desnecessários em qualquer superfície ou objeto permanente do court. (rede, stick’s de singulares, cadeira de arbitro, bancos, vedações, gradeamento, etc.)
43. Não é permitido em nenhuma situação efetuar a manutenção dos courts de terra batida por nenhum jogador ou treinador. A manutenção é feita exclusivamente pelos profissionais da manutenção.
44. Promover as técnicas de prevenção de propagação do COVID-19 e dar o exemplo com as mesmas.

