



Federación Riojana de Tenis  
Palacio de los Deportes  
Avenida de Moncalvillo, 2  
26008 Logroño (La Rioja)

## **PLAN MEDIDAS ACTIVACIÓN RECOMENDADAS COVID 19**

### **FEDERACIÓN RIOJANA DE TENIS**



Federación Riojana de Tenis  
Palacio de los Deportes  
Avenida de Moncalvillo, 2  
26008 Logroño (La Rioja)

## **INTRODUCCIÓN**

La pandemia del COVID-19 y las medidas adoptadas o que se adopten en el futuro para proteger la salud de los ciudadanos y paliar los efectos de la crisis socioeconómica, han cambiado profundamente nuestras vidas y el marco jurídico en el que se desenvuelven. Estamos al final de la 1ª fase de la crisis, y estamos iniciando el descenso, o desescalada como lo denominan nuestros políticos, aliviando un poco la duras, pero necesarias, medidas de confinamiento y la reanudación gradual de nuestra actividad. Durante estas últimas semanas, desde la Federación Riojana de Tenis hemos estado en contacto constante con la Real Federación Española de Tenis, con el propósito de evaluar el impacto y estudiar las medidas preventivas que permitan la reanudación de la actividad deportiva. Sin dejar de dar la máxima importancia a la salud, como no puede ser de otra forma, y siendo esta la máxima prioridad, desde nuestra federación estamos trabajando para encontrar soluciones prácticas para minimizar el impacto de la suspensión forzada de nuestra actividad, teniendo en cuenta la incertidumbre y diferentes escenarios en la que nos encontramos, estamos desarrollando un Plan de Actuación con ciertas medidas con la idea clara de demostrar a las administraciones correspondientes y a la sociedad en general que EL TENIS ES UN DEPORTE SEGURO. En este documento, se presentarán algunas propuestas de seguridad para reiniciar la actividad de nuestros clubes y escuelas que nos permitan la vuelta a las pistas de forma segura para todos.

## **PREPARARNOS PARA LA VUELTA A NUESTRA ACTIVIDAD**

Antes de empezar a desarrollar las diferentes medidas, debemos de reseñar que este documento es solo una guía de recomendaciones para afrontar la vuelta a la normalidad, pero carente de cualquier base legal, ya que dichas indicaciones dependen exclusivamente de las administraciones sanitarias correspondientes. El principal objetivo de esta guía es informar, mentalizar y facilitar herramientas prácticas a los clubes que nos permitan la reapertura de las instalaciones, salvaguardando la seguridad de nuestro personal y usuarios que nos genere un entorno de confianza para todos.

La pandemia evoluciona rápidamente, por lo que tendremos que estar en contacto directo y constante con las administraciones responsables para obtener las últimas recomendaciones sobre cómo tratar con COVID-19. Tenemos que tomar nota de lo que está ocurriendo en otros sectores industriales, cuyas medidas de imperativo legal y de generación de confianza ya están funcionando.



## **MEDIDAS DE ACTIVACIÓN DE LA ACTIVIDAD**

### **SALUBRIDAD Y SEGURIDAD**

Aspectos a tener en cuenta a todos los niveles para la reapertura de los centros:

- Disponer de protocolos de obligado cumplimiento, que garantice la seguridad y salud de los actores implicados de las instalaciones deportivas.
- Señalizar por medio de carteles informativos didácticos, ubicados en todos los lugares visibles de las instalaciones.
- Establecer un control de incidencias periódicas, de carácter preventivo, para seguimiento de situaciones creadas.
- Imponer medidas de desinfección y limpieza de los espacios del Club mientras se den las circunstancias de apertura controlada desde las autoridades competentes, para el desarrollo de actividades sociales.
- Estudiar la compra y almacenamiento de material de protección para empleados y usuarios señalización apropiada, mascarillas, guantes, geles hidroalcohólicos, etc.
- Redactar una normativa de uso obligatorio de dicho material por parte de los empleados y usuarios del Club por el tiempo necesario, tanto a su llegada y salida, como en el caso de permanencia en los mismos.
- Valorar la posibilidad de realizar una toma de temperaturas preventiva en el acceso a las instalaciones.
- Mantener la distancia de seguridad entre empleados y usuarios de las instalaciones.
- Promover de forma generalizada la reserva electrónica de los espacios deportivos, con horarios diferenciados que evite el contacto entre personas por el tiempo que sea necesario.
- Priorizar en una primera fase el uso de espacios al aire libre.
- Considerar, de acuerdo a lo anterior, restringir en una primera fase la oferta de ciertos servicios por un tiempo, de manera preventiva (aseos, gimnasios, vestuarios, saunas, piscinas, oficinas, etc.).
- Estudiar medidas para el uso de restaurantes, cafeterías y salones, intentando compaginarlo con las terrazas al aire libre y los espacios interiores, respetando las medidas de prevención sanitaria que nos vengán dadas.

### **PAUTAS A TENER EN CUENTA POR NUESTROS USUARIOS**

Debe quedarse en casa si:

- Ha estado en contacto con alguien con COVID-19 en los últimos 14 días.
- Tiene fiebre. No se debe asistir a actividades de tenis.
- Asistencia únicamente de las personas que realmente van a hacer uso de las instalaciones sin acompañantes.
- Los jugadores deben acudir al Club con el tiempo necesario para atender a la actividad sin permanecer mucho tiempo antes ni después de la misma.



## **PRÁCTICA DEL TENIS**

- El tenis goza de la ventaja del espacio de 600 m<sup>2</sup> propios de una cancha de juego, que hace más adecuada su práctica a las circunstancias que vivimos, evitando el contacto directo, aún así se debe de evitar la coincidencia en los accesos y salidas de las pistas ya que son el momento más delicado de la práctica de nuestro deporte.
- Respeto de la distancia mínima entre jugadores de 2 metros, al entrar y salir de la pista así como en los cambios de lado y descansos.
- Limite el número de jugadores por cancha a un máximo de 2 personas en la modalidad de reservas.
- Obligación de lavado de manos inmediatamente antes y después de la práctica deportiva.
- Uso de guantes de látex en la mano no dominante a fin de evitar el contacto de las manos con elementos que puedan tocar otros participantes en la actividad.
- Desinfección del material propio de juego, empuñaduras de raquetas y cualquier otro material auxiliar (zona de descanso de jugadores, sillas o bancos) antes y después de la actividad.
- Se evitará el saludo preceptivo al terminar los partidos.
- Se suprimirá en toda competición el concurso de recogepelotas.
- Uso de pelotas, nuevas a ser posible.
- Uso de toallas y bolsas de carácter privado. Se recomienda preferiblemente el uso de toallas de papel desechables.
- Se prohibirá hasta que las autoridades lo autoricen, el uso de vestuarios y duchas para evitar el contacto entre usuarios, así como de éstos con elementos potenciales de contagio.
- En el caso de competición con participación de menores de edad, éstos podrán ir acompañados por un adulto, pero siempre manteniendo las distancias de seguridad y las medidas de protección e higiene que se establezcan.
- Establecimiento y homologación de protocolos de salud e higiene del centro, con la participación o tutela de profesionales especializados.
- Atención a posibles nuevas normativas que puedan dictaminarse por las autoridades sanitarias y su forma de aplicación.
- Reforma de los reglamentos internos de los clubes, adaptándolos a la nueva situación socio-sanitaria.

## **ACTIVIDADES GRUPALES**

- Cuando se permita y con el ratio que se permita, y que asegure las distancias de seguridad establecidas por las autoridades, deberá determinarlo cada club aunque no se recomienda más de 4 alumnos por pista hasta que se llegue a la fase 3 o a la nueva normalidad.
- En este sentido, proponemos ampliar la oferta de clases rotatorias por grupos, (preparación física, táctica y psicológica), para permitir una mayor participación de alumnos, sin necesidad de ocupación de espacios comunes.
- Con el fin de evitar aglomeraciones en los accesos y salidas se recomienda realizar los mismos por sitios diferenciados, en caso de no poder realizarse esta primera opción se podría disponer de una ventana de tiempo entre clase y clase de aproximadamente unos 10 minutos para evitar que coincidan los alumnos.
- Mantener el distanciamiento social en todo momento, incluso al dar retroalimentación y mientras los jugadores descansan.



Federación Riojana de Tenis  
Palacio de los Deportes  
Avenida de Moncalvillo, 2  
26008 Logroño (La Rioja)

- Se recomienda de igual manera que los elementos comunes susceptibles de ser utilizados por los alumnos sean desinfectados entre clases y clase siempre que sea posible.
- Limitar el uso de equipos de entrenamiento como conos, picas, etc.
- Se recomiendan ejercicios de pelota en vivo.
- Intentar usar menos pelotas por sesión.
- Se propone a la hora de la recogida de bolas varios escenarios:
  - Que sea el técnico el único que manipule las bolas en esta recogida.
  - Que sean los alumnos las que las envíen a un sitio común (Ejem: la red), siempre respetando las medidas de distancia entre ellos y sin tocarlas con las manos (usando la raqueta) y que el técnico las recoja.
  - Que sean los alumnos por turnos los que recojan y se acerquen al carro a depositar las bolas respetando las medidas de distancia.
  - Utilizar tubos recoge-pelotas o similar, que serán debidamente higienizados tras su uso.
- No se permite el uso de vestuarios hasta que las autoridades sanitarias así lo determinen ni antes ni después de las clases.
- Limpiar todo el equipo de tenis con desinfectante a base de alcohol, incluidas las raquetas, las toallas y el equipo de entrenamientos.

### **EN RESUMEN**

Proporcionar un ambiente limpio para jugar al tenis es esencial. Asegúrese:

- Proporcione jabón, desinfectante de manos o toallitas en todos los puntos de contacto principales
  - Limpie todas las superficies, como mostradores, mesas, pomos de las puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesas, al menos una vez al día.
  - Recordar y alentar regularmente a todos, especialmente a los jóvenes, sobre la necesidad de lavarse las manos regularmente y adoptar los otros principios de una buena estrategia de higiene.
  - Exhiba carteles sobre técnicas de lavado de manos e higiene en puntos estratégicos.
- GENERE EL NECESARIO "ENTORNO DE CONFIANZA" NECESARIO PARA QUE LOS USUARIOS RETOMEN CON FUERZA LA ACTIVIDAD.