



# TENIS SINGLE

### Recomendaciones

- Respeta las normas sanitarias y consulta el protocolo de la Institución.
- Llega cambiado, con el tiempo justo y con la menor cantidad de objetos posibles.
- En el trayecto mantene la distancia de seguridad de 2 metros con otras personas.
- Usa el tapabocas hasta el momento de entrar a la cancha.
- No permanezcas en la Institución después de jugar.

### Ingreso y salida de las canchas

- Limpia tu calzado antes y después de la práctica.
- Evita los sistemas de cierre de puertas (picaportes o pasadores) en los accesos a las canchas.
- Lava tus manos antes de iniciar y al finalizar la práctica.

### Equipamiento

- Lleva la menor cantidad de elementos, en lo posible dentro de un bolso o mochila. Identifica la zona donde dejas tus pertenencias, en lo posible deber estar al alcance de tu vista.
- Limpia antes y después de la práctica tu raqueta y el equipo deportivo.
- Recorda llevar dentro de un bolso: una botella de uso individual para hidratación y una toalla, no las compartas.
- Lleva un kit de higiene personal para la desinfección de tus manos (alcohol en gel).

### Práctica de tenis

- Se deberán utilizar pelotas nuevas o en su defecto deberán estar previamente desinfectadas.  
Las pelotas deben desinfectarse luego de su uso, se recomienda hacerlo con alcohol al 70% o pueden lavarse con agua y jabón si el material no se deteriora.
- Cada jugador deberá identificar las pelotas con marcas distintivas así podrá evitar manipular pelotas ajenas.
- El ingreso a la cancha deberá realizarse de a un jugador a la vez manteniendo el distanciamiento deportivo, cada jugador deberá ubicarse en los extremos opuestos de la cancha, en lo posible no deben aproximarse a la red.
- Usa la raqueta para y tu pie para levantar la pelota y enviarla a tu adversario.
- Evita el saludo al final del encuentro.