

# BEZPIECZNY TRENING- Tenis

## Mapa zachowań

### 1. Przygotowanie w domu

- na zajęcia ruszamy w stroju sportowym (szatnie są zamknięte tylko WC jest do dyspozycji)/ naturalnie zabieramy np.: wodę, sok czyli coś na ugaszenie pragnienia
- korzystaj tylko i wyłącznie z osobistego sprzętu treningowego (brak możliwości wypożyczenia rakiet)
- umyj ręce

### 2. Bezpośrednio przed treningiem

- obowiązkowo zakrywaj twarz (maseczka zakrywająca nos i usta) do momentu dotarcia na kort.
- wchodząc do hali tenisowej obowiązkowo zdezynfekuj ręce (PŁYN BĘDZIE DOSTĘPNY NA KORCIE)
- nie witaj się z kolegami i trenerem przez podanie ręki (wystarczy skinienie głową)
- ustaw się w wyznaczonym miejscu na korcie przed zajęciami
- wykonuj polecenie Trenera i ciesz się treningiem

### 3. Trening

- skorzystaj z płynu do dezynfekcji (BĘDZIE DOSTĘPNY NA KORCIE) przed, w trakcie (np.: co 15-20 minut) i po treningu
- zajęcia dla 4-osobowych grup dziecięcych, na korcie może brać udział w treningu maksymalnie czwórka dzieci plus jeden trener (taki zestaw jest rekomendowany przez Kluby sportowe w oparciu o zarządzenia Rządu)
- zachowuj odległości między graczami (podczas gry 5 m /w przerwie 2 m)
- piłki zbiera tylko trener za pomocą tuby lub koszyka
- do odwołania obowiązuje zakaz przebywania na obiekcie rodziców zawodników – ze względu na konieczność ograniczenia ilości osób przebywających w tym samym czasie na obiekcie. ("boki" hali są otwarte więc mogą obserwować zajęcia bez wchodzenia na kort.)

### 4. Po treningu

- opuszczając halę tenisową zdezynfekuj dłonie
- po zakończeniu gry i opuszczeniu kortu należy nałożyć ponownie maseczkę.
- bezwarunkowo poddaj strój "obróbce termicznej" czyli przekaz mamie do wyprania natychmiastowego!!!