

# PADEL



LAMBERT CLUBE  
PADEL & TÉNIS

## NÃO devem jogar as pessoas que

- Tenham estado em contacto com alguém infetado nos últimos 14 di.
- Tenham sintomas de doença, nomeadamente, tosse, febre, dificuldade respiratória, dor de garganta, dores musculares, alterações do paladar e/ou do olfato. Deves estar disponível para que te seja medida a temperatura.
- Pertencam a um grupo considerado de risco (contacto com doente COVI-19 ou comorbilidades).

## ANTES de vires jogar/ter aula

- Vem equipado (os balneários estão encerrados) e traz contigo apenas o material exclusivamente necessário.
- Aconselhamos que uses bolas novas e ponhas um grip novo na raquete.
- Acede ao clube pela entrada mais próxima do campo onde está o teu treinador. Acede à receção pela entrada mais próxima do campo de ténis (corredor mais largo) ou pelo topo do campo Nicola.
- A circulação no clube deve ser feita respeitando na íntegra todas as recomendações da DGS, nomeadamente a distância mínima de 2m entre as pessoas. Cede a passagem sempre que necessário.
- A circulação no clube é exclusiva a treinadores, alunos, praticantes e funcionários.
- Todos os praticantes (alugueres ou aulas), deverão chegar e sair o mais perto possível da hora de início e fim do jogo/aula.
- Lava as mãos antes de qualquer jogo/aula. As casas de banho estarão abertas apenas para uso de emergência e para lavar as mãos. Devem ser usadas por 1 pessoa de cada vez.
- Espera que todos os jogadores que estão no campo saiam antes de entrares, mantendo sempre a distância regulamentar.
- Entre cada jogo haverá higienização de eventuais pontos de contacto pelo que poderás ter que esperar que a mesma esteja concluída e que quem a fez te dê indicação de poderes entrar.
- Pousa o material que tenhas apenas quando fores jogar e a 2m de distância do material de outros praticantes.
- É fornecido desinfetante de mãos no campo, usa-o sempre que tenhas tocado em algo que não te pertence.
- Neste período não alugamos raquetes nem bolas.



**LAMBERT CLUBE**  
PADEL & TÉNIS

## DURANTE a aula

- Não esqueças o distanciamento social também durante o treino. Não devem estar mais de 2 alunos no mesmo lado do campo.
- Não deves tocar em qualquer equipamento de treino. O treinador fá-lo-á por ti. Apenas o treinador ou 1 único aluno poderá usar um tubo para apanhar bolas, mas nunca partilhá-lo. Caso sejas esse aluno deves no fim da aula entregar o tubo na receção para higienização.
- Entre exercícios reúne as bolas num único local, apenas com a ajuda da raquete, o treinador ou aluno designado coloca-as no cesto.
- As raquetes não devem ser partilhadas em nenhum momento!
- Lava as mãos no fim da aula!

## DURANTE o jogo

- Só podem estar em campo 4 pessoas no máximo.
- Limita ao máximo as trocas de lado de campo.
- Deves apanhar as bolas sempre com a raquete, evitando assim o toque com as mãos.
- As raquetes não devem ser partilhadas em nenhum momento!
- Evita contactos desnecessários em qualquer superfície do campo (rede, vedação, malha ou vidros). Caso o tenhas feito inusitadamente, p.f. avisa a receção.
- Passa o álcool gel que disponibilizamos no campo nas mãos, em especial antes e depois do teu jogo de serviço.
- É recomendado pela FPP que o manuseamento das bolas deve ser efetuado por 1 só pessoa durante toda a sessão. Para o seu serviço os jogadores devem ter as suas próprias bolas e serem as únicas pessoas a manusear essas bolas em todos os momentos (diferentes bolas para cada servidor).
- As portas do campo devem estar sempre abertas. Não a feches nem durante nem quando terminares o jogo.
- Lava as mãos no fim do jogo!

## Receção / Pagamentos

- Privilegia o pagamento por transferência bancária (basta enviáres comprovativo para [info@lambertclube.com](mailto:info@lambertclube.com)) ou Multibanco. Se não for possível tenta trazer a quantia certa.
- Deve entrar apenas 1 pessoa de cada vez na receção.
- É fornecido desinfetante de mãos na receção. Usa-o antes e depois do pagamento.

Obrigado!!!