

# TÉNIS



LAMBERT CLUBE  
PADEL & TÉNIS

## Não devem jogar as pessoas que:

- Tenham estado em contacto com alguém infetado nos últimos 14
- Tenham sintomas de doença, nomeadamente, tosse, febre, dificuldade respiratória, dor de garganta, dores musculares, alterações do paladar e/ou do olfato
- 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 (raquete, bolas, água e toalha) e o teu material de proteção individual (gel alcoólico ou semelhante)
- Aconselhamos que uses bolas novas e ponhas um grip novo na raquete
- Acede ao campo de ténis e à receção pela entrada mais próxima do campo de ténis
- 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.
- É fornecido desinfetante de mãos no campo, usa-o sempre que inusitadamente tenhas tocado em algo que não te pertence.
- Espera que todos os jogadores que estão no campo saiam antes de entrares, mantendo sempre a distância regulamentar.
- A porta deve ficar sempre aberta, mesmo quando terminares o jogo/aula.
- Retirámos os bancos do campo, pousa o material que tenhas apenas quando fores jogar e a 2m de distância do material de outros praticantes.
- Neste período não alugamos raquetes nem bolas.

## DURANTE a aula:

- Não esqueças o distanciamento social também durante o treino. Não devem estar mais de 2 alunos no mesmo lado do campo.



**LAMBERT CLUBE**  
PADEL & TÉNIS

- 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.
- Não feches a porta do campo depois de entrares e não a feches quando terminares o jogo.
- Limita ao máximo as trocas de lado de campo.
- Deves apanhar ou encaminhar as bolas sempre com a raquete, evitando assim o toque com as mãos.
- Tentar manter ao máximo a distância de 2m nos jogos a pares.
- Passa o álcool gel que disponibilizamos no campo nas mãos em especial antes e depois do teu jogo de serviço.
- É recomendado pela FPT que manuseamento das bolas seja efetuado por 1 só pessoa durante toda a sessão. Se possível, no serviço os jogadores devem ter as suas próprias bolas e serem as únicas pessoas a manusear essas bolas em todos os momentos (diferentes para cada servidor).
- As raquetes não devem ser partilhadas em nenhum momento!
- Evitar contactos desnecessários em qualquer superfície do campo (rede de jogo ou vedação). Caso o tenhas feito inusitadamente, p.f. avisa o treinador e/ou a receção.
- 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!!!