

TÉNIS



Não devem jogar as pessoas que:

- Tenham estado em contacto com alguém infetado nos últimos 14 dias
- 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 alto risco

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)
- 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.
- Neste período não alugamos raquetes nem bolas.

DURANTE a aula:

- Não esqueças o distanciamento social também durante o treino.
- Não deves tocar em qualquer equipamento de treino.



- Entre exercícios reúne as bolas num único local, apenas com a ajuda da raquete. Usa o tubo para apanhar bolas, mas não o partilhes. Identifica e separa o teu e no fim da aula entrega-o na receção para higienização.
- As raquetes não devem ser partilhadas em nenhum momento.
- Lava as mãos no fim da aula!

DURANTE o jogo:

- Não feches a porta do campo depois de entrares e não a feches quando terminares o jogo.
- Não esqueças o distanciamento social também dentro do campo.
- Deves apanhar ou encaminhar as bolas sempre com a raquete, evitando assim o toque com as mãos.
- Passa o álcool gel que disponibilizamos no campo nas mãos em especial antes 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!
- Evita contactos desnecessários em qualquer superfície do campo (rede de jogo ou vedação).
- Lava as mãos no fim do jogo!

Receção / Pagamentos

- Deves estar disponível para que te possam medir a temperatura antes de jogares.
- Privilegia o pagamento por transferência bancária (basta enviares comprovativo para 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!!!