

Asociación de Tenis de Puerto Rico

PO Box 190607
San Juan, PR 00919
(787) 982-7782



TENIS SEGURO

Guía para la práctica y entrenamiento en el deporte

Revisado: 06-07-2021

La Asociación de Tenis de Puerto Rico (PRTA) tiene como prioridad la salud y seguridad de jugadores/tenistas, empleados, entrenadores y voluntarios por lo cual, establece estas guías para la prevención de contagio del virus COVID-19 en armonía a las últimas órdenes ejecutivas emitidas por el Gobierno de Puerto Rico y cartas circulares emitidas por Departamento de Recreación y Deportes (DRD) además de información publicada por el Departamento de Salud de Puerto Rico, el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y la Organización Mundial de la Salud (WHO, por sus siglas en inglés).

Las siguientes guías y medidas preventivas, que sugerimos implementar, pueden ser ampliadas, limitadas o modificadas según nos sea requerido por las autoridades competentes. Exhortamos a toda la comunidad del tenis a seguir e implementar las mismas en las instalaciones deportivas donde jóvenes y adultos practican, entrenan y disfrutan de este deporte.

Debido a que el tenis no requiere ningún contacto directo de persona a persona, los jugadores pueden disfrutar de los muchos beneficios físicos y mentales que ofrece este deporte siempre y cuando practique el distanciamiento físico al mantenerse a seis pies de distancia de otros jugadores y visitantes para asegurarse de estar en un entorno de ejercicio seguro.

CLUBES E INSTALACIONES DE TENIS

Prevención y Preparación

- Educar al personal, a los visitantes y a los jugadores sobre síntomas, medidas de prevención y protocolos internos.
- Promueva activamente el lavado de las manos con agua y jabón por al menos veinte (20) segundos, o en su defecto, utilizar Hand Sanitizer de al menos 70% de Alcohol, después de ir al baño y/o tocar las superficies.

- Instale carteles informativos sobre higiene de manos, higiene respiratoria y medidas de prevención en las áreas comunes de la instalación deportiva.
- Tenga disponible una solución hidroalcohólica (“hand sanitizer”) de al menos 70% de alcohol y/o instale dispensadores de dicha solución para el uso de los jugadores, visitantes, voluntarios y personal de la instalación.
- Mantenga áreas de acceso abiertas, y aseguradas, para evitar el constante manejo de estos por parte de los visitantes.
- Se recomienda que todo el personal utilice mascarillas, y cualquier otro equipo apropiado para sus labores, en áreas cerradas, además de lavarse las manos con frecuencia y después de tocar artículos.
- Evite exponer alimentos, cubiertos/platos plásticos y bebidas en vasos en todo momento.
- Mantenga y exhorte a todo visitante a continuar el distanciamiento físico de al menos 6 pies en las áreas comunes como en las áreas de registro, tienda, cantina, etc. para evitar aglomeración de personas. Se sugiere indicar las separaciones con algún tipo de marca en el piso.
- Se recomienda realizar las reservas de canchas con anticipación vía telefónica o en línea, según sea el caso, y fomentar el uso de métodos alternos de pago como ATH móvil, tarjetas, etc.

Limpeza y Mantenimiento

- Rutinariamente, limpie y desinfecte todas las superficies de las áreas de descanso y de los espacios comunes como también los equipos y materiales dentro de las canchas. Utilice equipo adecuado de limpieza y de protección al realizar estas tareas.
- Mantener los baños para el público limpios y con jabón antibacterial, así como con zafacones disponibles. Garantice que los baños:
 - Estén en condiciones de uso y sus inodoros funcionen.
 - Se limpien y desinfecten de manera regular, particularmente las superficies de contacto frecuente como grifos, inodoros, manijas de puertas e interruptores de luz. Limpie los baños a diario o, si es posible, con más frecuencia.
 - Tenga un suministro constante de artículos de lavado de manos, incluidos jabón antibacterial, hand sanitizer y artículos de secado de manos.
- Rutinariamente, limpie todas las superficies que se tocan con frecuencia en el lugar de trabajo (oficina, Tennis Shop, cantina), como mesas, sillas, vitrinas, counter, escritorio, computadores/teclados, máquinas de cobro, teléfonos y perillas de las puertas y neveras.

Reservas / Programación / Clases / Entrenamientos

- Los jugadores menores de edad deben estar acompañados por un adulto. El padre, madre, custodio o tutor del menor deberá permanecer fuera del área de entrenamiento. Los acompañantes de los menores deberán, en todo momento, mantener la distancia mínima requerida de seis (6) pies y lavado de manos frecuente o uso de desinfectante de manos.
- Se recomienda que los entrenadores eviten compartir su equipo con otros entrenadores. Identifique los mismos si fuera necesario.
- Durante las clases o entrenamientos de tenis, limite el uso de equipo y no permita que el jugador o estudiante maneje o toque algún equipo de entrenamiento o las bolas de tenis. Solo debe ser manejado por el entrenador y debe limpiar el equipo frecuentemente.
- Utilice un equipo alterno para recoger las bolas y limitar el contacto con las mismas como lo son tubos o canastos, entre otros.
- Mantenga distanciamiento físico en todo momento incluso al dar instrucciones en clases y entrenamientos y mientras los jugadores están descansando.

JUGADORES / TENISTAS

Prevención

- Si presenta algún síntoma, no se siente bien, si ha tenido fiebre en los pasados días y/o ha tenido contacto con un familiar o persona enferma, **NO** visite las instalaciones deportivas y evite participar de partidos o actividades.
- Si usted se encuentra entre los grupos de riesgo, que han especificado las organizaciones de la salud pertinentes, o padece de afecciones de salud como presión arterial alta, enfermedad pulmonar crónica, diabetes, obesidad, asma y aquellos cuyo sistema inmunitario está comprometido, le exhortamos a **NO** visitar las instalaciones deportivas hasta ser evaluado por su médico de cabecera, y a orientarse sobre las órdenes ejecutivas vigentes y etapas en que se encuentra la situación de propagación y contagio del virus para su seguridad.
- Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos varias veces durante el día, pero especialmente después de ir al baño, antes de comer, después de soplarse la nariz, toser o estornudar. Si no tiene agua y jabón puede usar un desinfectante de manos o "hand sanitizer" con al menos 70% de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.

- Si tose o estornuda hágalo en la parte interna de su codo (no en las manos) o utilice un pañuelo de papel y deséchalo después de usarlo.
- Limpie y desinfecte los objetos y superficies que se tocan con frecuencia.
- Mantenga atención a sus artículos personales y evite el contacto con artículos personales de otros jugadores y/o individuos como toallas usadas, cintas para la cabeza, camisas, cintas para el sudor, entre otros.
- No preste o comparta su equipo deportivo como raqueta, bola, bultos u otro artículo personal como teléfonos celulares, botellas de agua, entre otros. Limpie su equipo y los artículos personales antes y después de jugar.
- Lleve consigo artículos para higiene y prevención como solución hidroalcohólica (“hand sanitizer”), mascarillas, paños de alcohol o desinfectante, entre otros.
- Mantenga distancia de al menos 6 pies en todo momento y tome los debidos procedimientos para prevención.

Al Jugar

- Oriéntese antes de visitar una instalación deportiva y siga sus protocolos. Llame a la instalación y pregunte por las medidas de prevención y los cambios en la operación de esta a raíz de la situación actual (horarios, reserva de canchas, protocolos, entre otros).
- Llame con anticipación y realice la reserva de cancha por teléfono o en línea, según sea el caso.
- Llegue a la cancha lo más cercano a la hora señalada de su reserva y siga los procedimientos y protocolos que lleva a cabo la instalación.
- Evite, antes y después de las prácticas, entrenamientos y/o partidos, los saludos protocolares que conlleven contacto físico tales como saludos de manos, besos, abrazos, etc. Utilice medidas alternas como un choque leve de raquetas o saludo a distancia.
- Evite tocar puertas/portones de las canchas, verjas, bancos, etc. mientras sea posible.
- Evite el contacto con el equipo o las bolas del otro jugador y solo utilice otros medios para moverla (Ej. pie, raqueta).
- Intente mantener al menos a seis (6’) pies de distancia de otros jugadores.
- Evite tocarse la cara después de manipular algún equipo o bola de tenis.
- Desinfecte su equipo y lávese las manos una vez haya terminado su práctica.

Disposiciones Generales sobre la Competencia (Carta Circular DRD 2021-008)

- El uso de mascarillas no será requerido durante la ejecución del entrenamiento o competición deportiva en las disciplinas de mediana o alta intensidad y uso prolongado, así como para los

espectadores completamente vacunados en las actividades al aire libre. Se recomienda que personas que no estén vacunadas usen mascarillas en espacios al aire libre.

- Se autorizará la entrada de público o espectadores en las competencias deportivas al aire libre hasta un máximo del 75% de capacidad de las gradas o el área designada para estos, y en un 50% de capacidad en las competencias llevadas a cabo en instalaciones bajo techo o cerradas, siempre y cuando se garantice un distanciamiento social de seis pies (6’), así como un plan de entrada y salida que evite la aglomeración de las personas. Además, los espectadores tendrán que presentar evidencia de vacunación completada contra el COVID-19 o prueba negativa de COVID-19 con evidencia de haber sido administrada 72 horas previo al evento.
- **Toda competencia deportiva tendrá la obligación de regirse por el protocolo aprobado de la federación de su deporte, el cual a su vez debe ser aprobado por el Departamento de Recreación y Deportes previo a la celebración de cualquier competencia o eventos deportivos.**
- Todo atleta, entrenador u oficial que desee participar de una actividad competitiva tendrá que presentar evidencia de vacunación completada contra el COVID-19 (ambas dosis o la dosis de Johnson & Johnson) o prueba negativa de COVID-19 con evidencia de haber sido administrada 72 horas previo al partido o evento.

REFERENCIAS

- [Departamento de Recreación y Deportes \(DRD\)](#)
- [Departamento de Salud de Puerto Rico](#)
- [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#)
 - [Recursos para los comercios](#)
 - [Recursos para imprimir](#)
 - [Lo que necesitas saber del COVID-19](#)
 - [Detenga la propagación de gérmenes](#)
 - [Cómo protegerse usted y a los demás](#)
 - [Lávate las manos \(poster\)](#)
- [Organización Mundial de la Salud \(WHO\)](#)
 - [COVID-19](#)
 - [Materiales de comunicación](#)
- [United States Tennis Association \(USTA\) - COVID-19 Updates](#)
 - [Playing Tennis Safely - Facilities](#)
 - [Playing Tennis Safely - Players](#)