



PLANO DE RETOMA DA ATIVIDADE TÊNIS

FASE 3 – ABERTURA DAS INSTALAÇÕES DE APOIO, ATIVIDADES DE GRUPO E COURTS DE TÊNIS COM COBERTURA*

Na sequência da fase 2 do Plano de Retoma da Atividade da FPT (Federação Portuguesa de Tênis) e das diretrizes do IPDJ (Instituto Português do Desporto e Juventude), a FPT vem esclarecer que o ténis poderá avançar para a 3ª fase.

Na passagem para a terceira fase todos os agentes da modalidade devem cumprir com as recomendações e medidas descritas neste documento. Os envolvidos nas atividades permitidas nesta fase terão de cumprir, para além das medidas específicas da modalidade, todas as recomendações e ordens determinadas pelas autoridades de saúde. Todos devem adotar medidas cautelares com o intuito de conter a transmissão do vírus a expansão da doença Covid19.

Respeitando todas as medidas e procedimentos da fase 3 os clubes ou instalações de ténis podem abrir as restantes áreas de apoio conforme as normas específicas da sua atividade.

As instalações poderão abrir para além das previstas nas fases anteriores, a atividade a:

- ALUGUERES E AULAS EM COURTS COM COBERTURA*.
- TREINOS EM GRUPO ATÉ 5 PRATICANTES + 1 TREINADOR.

**entende-se courts com cobertura os courts não totalmente fechados.*

A Federação Portuguesa de Tênis sente igualmente a necessidade de transmitir a todos os seus agentes da modalidade que o mais importante é salvaguardar a vida e a saúde dos praticantes e utentes pelo que não devem ser corridos riscos e devem ser disciplinarmente cumpridas as regras definidas pelas autoridades nacionais de saúde.





PLANO DE RETOMA DA ATIVIDADE – TÊNIS

FASE 3 – ABERTURA DAS INSTALAÇÕES DE APOIO, ATIVIDADES DE GRUPO E COURTS DE TÊNIS COM COBERTURA*

Medidas gerais de segurança para acrescentar às recomendações da autoridade de saúde.

Normas de ACESSO ÀS INSTALAÇÕES:

1. A utilização dos courts de ténis será possível para todos os praticantes da modalidade.
2. Não devem jogar as pessoas que:
 - a. Tenham estado em contacto com alguém infetado nos últimos 14 dias.
 - b. Tenham sintomas de doença, nomeadamente, tosse, febre, dificuldade respiratória, dor de garganta, dores musculares, alterações do paladar e/ou do olfato).
 - c. Pertencam a um grupo considerado de risco (contacto com doente COVI-19 ou comorbilidades).
3. A movimentação dentro da infraestrutura desportiva, a deslocação para a infraestrutura desportiva e a utilização dos courts de ténis, devem ser feitas respeitando na íntegra todas as recomendações e ordens determinadas pelas autoridades de saúde e pelas forças de segurança e serviços de segurança, designadamente as respeitantes às distâncias a observar entre as pessoas;
4. Poderão aceder às instalações os treinadores, praticantes e os funcionários necessários para cumprir com as normas de higiene, segurança, manutenção ou secretariado dos serviços em funcionamento.
5. Durante o período de permanência nas instalações, os praticantes deverão evitar fazer-se acompanhar por familiares ou outros, salvo no caso de menores de idade e pessoas com necessidades especiais.
6. Todos os praticantes (alugueres ou aulas), deverão chegar e sair o mais perto possível da hora de início e fim do jogo/aula.

Normas e Recomendações complementares de SEGURANÇA DAS INSTALAÇÕES:

7. Todas as estruturas de apoio à atividade de ténis poderão abrir seguindo as normas de segurança e higiene definidas pelas autoridades nacionais de saúde, com exceção dos balneários.
8. Todas as estruturas de apoio que não relacionadas com a atividade de ténis e áreas sociais terão de obedecer às normas e limitações específicas da sua atividade.



PLANO DE RETOMA DA ATIVIDADE – TÊNIS

FASE 3 – ABERTURA DAS INSTALAÇÕES DE APOIO, ATIVIDADES DE GRUPO E COURTS DE TÊNIS COM COBERTURA*

9. Reduzir a capacidade máxima dos espaços, por forma a assegurar o distanciamento físico recomendado (2 metros) entre as pessoas nas instalações e garantir o cumprimento da legislação em vigor. A capacidade máxima de pessoas/serviço do estabelecimento deve estar afixada e visível para o público.
10. Considerar a utilização de máscara ou viseira nos serviços que estão instalados dentro dos locais fechados, utilizando-a sempre de forma adequada de acordo com as recomendações da DGS.
11. Evitar tocar em superfícies e objetos desnecessários.
12. É fornecido sabão, desinfetante de mãos ou toalhetes em todos os principais pontos de contacto, mas é conveniente que o praticante providencie, complementarmente o seu material de proteção individual com que se deve fazer acompanhar (vaporizador alcoólico, gel alcoólico ou toalhete desinfetante).
13. Não é permitido o Clube emprestar ou alugar equipamento como bolas ou raquetes.
14. Pagamentos e marcações devem ser efetuados preferencialmente via eletrónica.
15. As instalações devem ter:
 - a. um plano de limpeza que garanta a higienização das superfícies mais utilizadas com a regularidade adequada ao fluxo de utentes.
 - b. Um plano de circulação que promova o distanciamento social com indicações dos percursos a realizar. (Entrada, WC, courts, saída)
16. Todas as instalações devem indicar na ficha de contactos elaborada pela FPT uma pessoa responsável por esclarecer quaisquer dúvidas relacionadas com os procedimentos Covid19.
17. Todas as instalações devem afixar:
 - a. Ficha de contactos. (em anexo para preenchimento)
 - b. Cartazes de recomendações DGS – <https://covid19.min-saude.pt/materiais-de-divulgacao/>
 - c. Afixar cartazes FPT com medidas Básicas.
18. Todos os profissionais do clube devem ser conhecedores das normas e das medidas e deverão ser os mesmos a dar o exemplo. Caso necessário devem ser promovidas ações de esclarecimento internas para o cumprimento das normas.
19. Todos os praticantes devem ser informados e ser conhecedores das normas e das medidas em vigor.



PLANO DE RETOMA DA ATIVIDADE – TÊNIS

FASE 3 – ABERTURA DAS INSTALAÇÕES DE APOIO, ATIVIDADES DE GRUPO E COURTS DE TÊNIS COM COBERTURA*

20. Todos os profissionais do clube devem ter equipamento de proteção individual adequado.

Áreas comuns:

21. Assegurar uma boa ventilação e renovação frequente de ar nas áreas comuns, por exemplo através da abertura de portas e janelas.
22. Dispor, sempre que possível, as cadeiras e as mesas por forma a garantir uma distância de, pelo menos, 2 metros entre as pessoas.
23. Retirar das áreas de espera as revistas, folhetos e outros objetos (máquinas de café, dispensadores de água, etc.) que possam ser manuseados por várias pessoas.
24. Todos os serviços de restauração devem respeitar as medidas específicas orientadoras da DGS. <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0232020-de-08052020-pdf.aspx>

courts de ténis:

25. A prática da modalidade é exclusivamente em courts ao ar livre ou com cobertura. *(entende-se courts com cobertura os courts com laterais e cabeceiras abertos.)*
26. A utilização de cada court terá um período mínimo de 10min sem utilização entre treinos, para evitar o contato entre os praticantes no momento de entrada e saída do court.
27. As entradas no court devem ser feitas em separado e as portas devem estar abertas, antes, durante e depois do treino de modo a evitar o manuseamento da porta por pessoas diferentes.
28. Os bancos ou cadeiras não deverão ser utilizados, e sempre que possível devem ser retirados do court durante este período de exceção.

Recomendações técnicas complementares de SEGURANÇA NO TREINO:

29. O máximo de 5 (cinco) jogadores por court, procurando sempre manter uma distância de segurança de pelo menos 2 metros.



PLANO DE RETOMA DA ATIVIDADE – TÊNIS

FASE 3 – ABERTURA DAS INSTALAÇÕES DE APOIO, ATIVIDADES DE GRUPO E COURTS DE TÊNIS COM COBERTURA*

30. O treinador deve organizar os jogadores no treino de forma a cumprir com o distanciamento referido no ponto anterior.
31. Em treinos de 5 jogadores é permitido apenas 1 (um) treinador por court. Em treinos até 2 jogadores é permitido acesso de 2 treinadores.
32. Manter o distanciamento social em todos os momentos, incluindo quando se dá feedback e enquanto os jogadores estão em tempo de descanso.
33. Exercícios de bola viva são recomendados em vez dos exercícios de cesto.
34. É recomendável que as sessões de treino sejam efetuadas com bolas novas sempre que possível.
35. Usar menos bolas por sessão de treino/jogo.
36. Limitar a utilização de equipamentos de treino, tais como cones ou alvos.
37. Não deixar que os alunos toquem em qualquer equipamento de treino.
38. O manuseamento das bolas deve ser efetuado por 1 (uma) só pessoa durante toda a sessão de treino, preferencialmente pelo treinador quando este se encontra em court durante toda a sessão de treino. Os jogadores devem então encaminhar as bolas que se encontrem no chão com a raquete para a zona onde se encontra o treinador para que este seja a única pessoa a manusear as bolas e as coloque em jogo. Caso não seja possível a presença do treinador durante toda a sessão de treino, a responsabilidade de manuseamento das bolas deve ser assumida em exclusivo por 1 (um) dos jogadores.
39. Para o treino do serviço os jogadores devem ter as suas próprias bolas e serem as únicas pessoas a manusear essas bolas em todos os momentos.

Recomendações técnicas complementares de segurança NA UTILIZAÇÃO LIVRE (ALUGUERES)

40. O máximo de 4 (quatro) praticantes por court, procurando sempre manter uma distância de segurança de pelo menos 2 metros.
41. Não devem estar mais de 2 praticantes no mesmo lado do court e as trocas de lado devem ser limitadas.
42. Não é permitido qualquer outro elemento no court durante o período de utilização (familiar, amigo, árbitro)
43. Manter o distanciamento social em todos os momentos, incluindo nos tempos de descanso.





PLANO DE RETOMA DA ATIVIDADE – TÊNIS

FASE 3 – ABERTURA DAS INSTALAÇÕES DE APOIO, ATIVIDADES DE GRUPO E COURTS DE TÊNIS COM COBERTURA*

44. É recomendável que as sessões sejam efetuadas com bolas novas.
45. O manuseamento das bolas é recomendável ser efetuado por 1 (uma) só pessoa durante toda a sessão. Para o serviço os praticantes devem ter as suas próprias bolas e serem as únicas pessoas a manusear essas bolas em todos os momentos. (recomendável diferentes para cada servidor)

Recomendações comportamentais complementares de segurança NO COURT, NO TREINO e UTILIZAÇÃO LIVRE (ALUGUERES):

46. As raquetes não devem ser partilhadas em nenhum momento. Recomenda-se a desinfecção do corpo e punho da raquete e a colocação de um “overgrip” novo sempre que a raquete foi encordoada por outra pessoa.
47. Lavar ou desinfetar as mãos antes e depois do treino e evitar o contacto com o rosto.
48. Não partilhar as garrafas de água e levar a sua própria garrafa.
49. Evitar contactos desnecessários em qualquer superfície ou objeto permanente do court. (rede, “stick’s” de singulares, cadeira de arbitro, bancos, vedações, gradeamento, etc.)
50. Não é permitido em nenhuma situação efetuar a manutenção dos courts de terra batida por nenhum praticante, jogador ou treinador. A manutenção é feita exclusivamente pelos profissionais da manutenção.
51. Promover as técnicas de prevenção de propagação do COVID-19 e dar o exemplo com as mesmas;

Para mais informações e recomendações consultar: www.covid19.min-saude.pt.

