

# PLANO DE RETOMA DA ATIVIDADE TÊNIS

## FASE 4 – ORGANIZAÇÃO DE COMPETIÇÕES NACIONAIS OFICIAIS\*

Na sequência da fase 3 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 4ª fase.

Na passagem para a quarta 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.

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

A partir de 1 junho:

- TREINOS E ALUGUERES EM COURTS COBERTOS (totalmente fechados) PARA FEDERADOS
- ABERTURA COMPLETA DE AULAS DE GRUPO.

A partir de 8 de junho:

- ORGANIZAÇÃO DE COMPETIÇÕES NACIONAIS OFICIAIS DE TÊNIS\* (courts ao ar livre e com cobertura\*\*)

*\*entende-se por competições nacionais oficiais as provas inseridas no calendário geral de provas exclusivas a jogadores federados (conforme R.G.P).*

*\*\*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.

Recomendamos a leitura atenta do [documento de orientação da DGS 030/2020](#) de 29 de maio de 2020:





## 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 e recomendações complementares de SEGURANÇA NAS COMPETIÇÕES:

##### Organização:

1. As competições permitidas na fase 4 poderão ser realizadas em courts ao ar-livre ou courts com cobertura (courts não totalmente fechados) e sem público.
2. O diretor do torneio é responsável por fazer cumprir e informar acerca dos procedimentos e normas bem como dirigir a atuação perante uma emergência.
3. A FPT recomenda a afixação dos cartazes de sensibilização disponíveis no site [www.tenis.pt](http://www.tenis.pt).
4. Os momentos que promovam aglomerados de pessoas devem ser revistos ou cancelados quando não estritamente necessários. (“sign-in” ou similar; cerimónias de abertura; reuniões de treinadores; Entregas de prémios, etc.)
5. As entidades organizadoras deverão garantir os produtos de higienização de acordo com a dimensão do torneio.
6. Mantenha uma distância mínima entre bancos no court de pelo menos 5 metros. (mantendo a distância adequada entre os bancos e os courts adjacentes)
7. As cadeiras dos jogadores devem estar posicionadas a uma distância de segurança, nunca inferior a 3 metros relativamente ao árbitro de cadeira e ao público;
8. Todas as transações financeiras deverão ser realizadas segundo as normas de segurança específicas e privilegiando os meios digitais. (ex: taxas de inscrição, prémios monetários, etc)
9. Reforço na limpeza e desinfeção de todas as áreas partilhadas.
10. Todo o Staff do torneio deverá utilizar equipamento de proteção individual.

##### Os jogadores:

Antes e depois do jogo:

11. Os jogadores devem, quando possível, evitar permanecer nas instalações do clube antes e depois dos jogos.





## PLANO DE RETOMA DA ATIVIDADE – TÊNIS

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

12. Não deixe o saco pousado em zonas de passagem ou em pontos de maior risco de contágio. (balcões de atendimento, bar, cantinas, etc,)
13. Recomendamos que proteja os “grips” das raquetes caso o saco de transporte não as envolva.

Durante o jogo:

14. É recomendável a utilização de bolas novas para cada encontro.
15. Nas trocas de lado os jogadores devem garantir sempre o distanciamento recomendado (3m) e sempre que possível efetuar a troca por lados opostos da rede.
16. Os jogadores devem evitar circular com as toalhas pelo court.
17. Os jogadores devem manter a distância recomendada caso seja necessária a confirmação /inspeção da marca por ambos os jogadores e eventualmente um membro da equipa de arbitragem.
18. Recomendamos substituir o procedimento habitual de “aperto-de-mãos” após o jogo por um toque de raquetes.

#### Os Árbitros:

19. No “pré-match meeting” deverá ser respeitada a distanciamento recomendado (3m), devendo este ser o mais breve possível.
20. As bolas usadas devem ser armazenadas num local próprio.

#### Os juiz-árbitros:

21. Na sala do Juiz-árbitro deverão existir meios de higienização disponíveis.
22. Nesta fase, todos os documentos relativos a sign-in (pares, alternates ou lucky losers), inscrições, marcações de courts de treino, e outros, deverão ser preenchidos pelo juiz-arbitro na presença do jogador.

#### Normas de ACESSO ÀS INSTALAÇÕES:

23. A utilização dos courts de ténis será possível para todos os praticantes da modalidade.



## PLANO DE RETOMA DA ATIVIDADE – TÊNIS

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

24. 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).
25. 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;
26. 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:**

27. 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. (é permitido o acesso a cacifos e instalações sanitárias)
28. 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.
29. 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.
30. Considerar a utilização de máscara ou viseira nos serviços que estão instalados dentro de locais fechados, utilizando-a sempre de forma adequada de acordo com as recomendações da DGS.
31. 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).
32. Não é recomendado o Clube emprestar ou alugar equipamento como bolas ou raquetes.



## PLANO DE RETOMA DA ATIVIDADE – TÊNIS

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

33. Pagamentos e marcações devem ser efetuados preferencialmente via eletrónica.
34. As instalações devem ter:
  - d. um plano de limpeza que garanta a higienização das superfícies mais utilizadas com a regularidade adequada ao fluxo de utentes.
  - e. Um plano de circulação que promova o distanciamento social com indicações dos percursos a realizar. (Entrada, WC, courts, saída)
35. Todas as instalações devem indicar na ficha de contactos elaborada pela FPT uma pessoa responsável por esclarecer quaisquer dúvidas relacionadas com os procedimentos Covid19.
36. Todas as instalações devem afixar:
  - f. Ficha de contatos. (em anexo para preenchimento)
  - g. Cartazes de recomendações DGS – <https://covid19.min-saude.pt/materiais-de-divulgacao/>
  - h. Afixar cartazes FPT com medidas Básicas.
37. 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.
38. Todos os praticantes devem ser informados e ser conhecedores das normas e das medidas em vigor.
39. Todos os profissionais do clube devem ter equipamento de proteção individual adequado.

#### Áreas comuns:

40. Assegurar uma boa ventilação e renovação frequente de ar nas áreas comuns, por exemplo através da abertura de portas e janelas.
41. Dispor, sempre que possível, as cadeiras e as mesas por forma a garantir uma distância de, pelo menos, 2 metros entre as pessoas. (Em contexto de não realização de exercício físico)
42. 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.



## PLANO DE RETOMA DA ATIVIDADE – TÊNIS

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

43. Todos os serviços de restauração devem respeitar as [medidas específicas orientadoras da DGS](#).

#### Courts de ténis:

44. A prática da modalidade *é permitida em todo o tipo de courts*.
45. Apenas é permitida a utilização de courts cobertos (totalmente fechados) a jogadores ou praticantes federados em contexto de treino.
46. *Nos courts fechados deve ser assegurada a ventilação dos mesmos. (manter abertas portas, janelas ou outras entradas de ar)*
47. 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. (20min em caso de courts totalmente fechados)
48. 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.

#### Recomendações técnicas complementares de SEGURANÇA NO TREINO:

49. O número de jogadores por court deverá ser definido de forma a manter uma distância de segurança de pelo menos 3 metros.
50. O treinador deve organizar os jogadores no treino de forma a cumprir com o distanciamento referido no ponto anterior.
51. Manter o distanciamento social em todos os momentos, incluindo quando se dá feedback e enquanto os jogadores estão em tempo de descanso.
52. Limitar a utilização de equipamentos de treino, tais como cones ou alvos.
53. Não deixar que os alunos toquem em qualquer equipamento de treino.





## PLANO DE RETOMA DA ATIVIDADE – TÊNIS

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

#### Recomendações técnicas complementares de segurança **NA UTILIZAÇÃO LIVRE (ALUGUERES)**

54. O máximo de 4 (quatro) praticantes por court, procurando sempre manter uma distância de segurança de pelo menos 3 metros.
55. Manter o distanciamento social em todos os momentos, incluindo nos tempos de descanso.

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

56. 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 encordada por outra pessoa.
57. Lavar ou desinfetar as mãos antes e depois do treino e evitar o contacto com o rosto.
58. Não partilhar as garrafas de água e levar a sua própria garrafa.
59. Evitar contactos desnecessários em qualquer superfície ou objeto permanente do court. (rede, “stick’s” de singulares, cadeira de arbitro, vedações, gradeamento, etc.)
60. 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](http://www.covid19.min-saude.pt).