



PLANO DE RETOMA DE ATIVIDADE - TÊNIS

FASE 1 - ALTO RENDIMENTO

Na sequência dos comunicados recebidos do IPDJ (Instituto Português do Desporto e Juventude), a FPT (Federação Portuguesa de Ténis) vem esclarecer que todos os atletas que integrem o CAR (Centro de Alto Rendimento) e todos os atletas com Estatuto de Alto Rendimento podem ter acesso às infraestruturas desportivas, desde que a atividade seja destinada ao alto rendimento, cumpram todas as recomendações e ordens determinadas pelas autoridades de saúde e adotem medidas cautelares com o intuito de conter a transmissão do vírus SARS-CoV-2 a expansão da doença Covid-19.

A Federação Portuguesa de Ténis 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 atletas pelo que não devem ser corridos riscos e devem ser disciplinarmente cumpridas as regras gerais definidas pelas autoridades nacionais de saúde e as específicas da FPT.

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 os atletas que integram o CAR (Centro de Alto Rendimento) da Federação Portuguesa de Ténis e para todos os tenistas com Estatuto de Alto Rendimento.
2. Todos os atletas terão de assinar e entregar cópia do termo de responsabilidade elaborado para este efeito (em ANEXO).
3. A utilização dos courts de ténis, a movimentação por parte dos atletas dentro da infraestrutura desportiva e a deslocação para a infraestrutura desportiva devem ser feitas respeitando na íntegra todas as recomendações e ordens determinadas pelas autoridades de saúde, colaboradores do IPDJ, colaboradores da Federação Portuguesa de ténis, e pelas forças de segurança e serviços de segurança, designadamente as respeitantes às distâncias a observar entre as pessoas e aos circuitos a utilizar.
4. Será permitida também a presença do treinador do atleta durante a sessão de treino respeitando na íntegra todas as recomendações referidas no ponto anterior.
5. Durante o período de permanência nas instalações, os atletas deverão permanecer sozinhos, não se podendo fazer acompanhar por familiares ou outros.
6. Não são permitidos parceiros de treino que não sejam integrantes do CAR ou atletas com Estatuto de Alto Rendimento.



7. Não devem treinar os atletas que:
 - a. Tenham estado em contacto com alguém infetado nos últimos 14 dias.
 - b. Tenham sintomas sugestivos de doença (tosse, febre, dificuldade respiratória, dor de garganta, dores musculares, alterações do paladar e/ou do cheiro).
 - c. Pertencam a um grupo considerado de risco (contacto com doente COVID-19 ou comorbilidades).

Normas e Recomendações complementares de SEGURANÇA DAS INSTALAÇÕES:

8. Todas as estruturas de apoio permanecerão encerradas, inclusive os balneários. As casas de banho estarão abertas apenas para uso de emergência. (neste caso a higienização da mesma será garantida pelo próprio utilizador, com o material disponibilizado no local; A cabine utilizada será inativada 72 horas, findas as quais a limpeza será efetuada)
9. É fornecido sabão, desinfetante de mãos ou toalhetes em todos os principais pontos de contacto, mas é conveniente que o atleta providencie, complementarmente o seu material de proteção individual com que se deve fazer acompanhar (vaporizador alcoólico, gel alcoólico ou toalhete desinfetante).
10. A utilização de cada court terá um período mínimo de 30min sem utilização entre treinos, para evitar o contato entre os atletas no momento de entrada e saída do court.
11. A utilização dos cobertos com as seguintes restrições:
 - a. Pavilhão com 1 ou 2 courts - limitada a 1 court.
 - b. Pavilhão com 3 ou 4 courts - limitada a 2 courts, os nº 1 e 3 de modo a garantir um court de segurança entre cada court utilizado.
 - c. Pavilhão com 5 ou 6 courts - limitada a 3 courts, os nº 1, 3 e 5 de modo a garantir um court de segurança entre cada court utilizado.
12. As entradas no campo 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.
13. Os bancos ou cadeiras não deverão ser utilizados, e sempre que possível devem ser retirados dos campos durante este período.



Recomendações técnicas complementares de segurança NO COURT E NO TREINO:

14. O máximo de 2 (dois) atletas por court, respeitando sempre uma distância de segurança de pelo menos 5 metros.
15. Os jogadores devem sempre estar em lados opostos no campo, e nunca a realizar exercícios do mesmo lado do campo.
16. É permitido apenas 1 (um) treinador por Court, utilizando para a sua movimentação no court o corredor lateral oposto ao corredor lateral onde os jogadores colocam o seu material.
17. Manter o distanciamento social em todos os momentos, incluindo quando se dá feedback e durante o tempo de descanso dos jogadores.
18. Exercícios de bola viva é recomendado em vez dos exercícios de cesto.
19. É recomendável que as sessões de treino sejam efetuadas com bolas novas sempre que possível.
20. Usar menos bolas por sessão de treino.
21. Limitar a utilização de equipamentos de treino, tais como cones ou alvos.
22. Não deixar que os alunos toquem em qualquer equipamento de treino.
23. O manuseamento das bolas é obrigatório 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.
24. Para o treino do serviço os jogadores devem ter as suas próprias bolas (recomendável 2 latas) e serem as únicas pessoas a manusear essas bolas em todos os momentos. Num treino com 2 jogadores, devem servir à vez (um serve e o outro responde) para nunca misturarem as suas bolas e diminuir o risco de contágio.



Recomendações comportamentais complementares de segurança NO COURT E NO TREINO:

25. As raquetes não devem ser partilhadas em nenhum momento. Recomenda-se a desinfeção do corpo e do punho da raquete e a colocação de um “overgrip” novo sempre que a raquete foi encordoadada por outra pessoa.
26. Lavar ou desinfetar as mãos antes e depois do treino e evitar o contacto com o rosto;
27. Não partilhar as garrafas de água e levar a sua própria garrafa.
28. Lavar as mãos com frequência com sabão e água ou desinfetante para as mãos quando disponível: antes e depois do treino, antes e depois de comer (no treino), de ir à casa de banho ou quando espirrar e/ou tossir.
29. Estar ciente das superfícies em que toca evitando contactos desnecessários.
30. Não é permitido em nenhuma situação efetuar a manutenção dos courts de terra batida por nenhum jogador ou treinador. A manutenção é feita exclusivamente pelos profissionais da manutenção.
31. Promover as técnicas de prevenção de propagação do COVID-19 e dar o exemplo com as mesmas.