



اصول بهداشتی و فاصله گذاری اجتماعی ویژه تنیس بازان

مجموعه مقالات علمی-آموزشی کمیته آموزش مربیان فدراسیون تنیس جمهوری اسلامی ایران

- تیرماه ۱۳۹۹ -

قبل از بازی:

شما باید درخانه بمانید اگر:

- در ۱۴ روز گذشته به COVID-19 مبتلا بوده‌اید.
- در ۱۴ روز گذشته در معرض فردی با COVID-19 قرار داشته‌اید.
- علائمی مانند آنفولانزا داشته یا دارید.
- در گروه با ریسک بالا قرار دارید؛ سالمندان یا افرادی با سابقه بیماری زمینه‌ای.

رعایت فاصله بین افراد:

- تنیس ورزش منحصر به فردی است زیرا نیازی به تماس مستقیم بین بازیکنان نیست. شما می‌توانید:
- به جای دست دادن با حریف قبل یا بعد از بازی، راکت خود را به راکت حریف یا یار تمرینی تان بزنید.
 - هنگام تماشا یا حضور در محل بازی تنیس فاصله ۱,۵ تا ۲ متری از سایر افراد را رعایت کنید.

رفتار صحیح بهداشتی:

- برای محافظت در برابر عفونت، شما باید:
- قبل و بعد از بازی دستان خود را بشویید یا مواد ضدعفونی به همراه داشته و دست هایتان را استریل کنید.
 - هنگام بازی از لمس صورت خود خودداری نمایید.
 - از بطری آب مشترک استفاده نکنید، هر کس از بطری آب مجزا و شخصی استفاده کند.

- دستان خود را قبل و بعد از خوردن ، بعد از رفتن به دستشویی و هنگامی که عطسه و سرفه می کنید بشوید.
- سرفه و عطسه خود را بپوشانید و هر نوع دستمال استفاده شده را بلافاصله بطور بهداشتی دور بیاندازید.
- فاصله خود را با افرادی که آشکارا بیمار هستند دور نگه دارید.
- مراقب باشید چه سطحی را لمس می کنید و به کجا دست می زنید.

برنامه ریزی صحیح فعالیت های تنیس:

- جلسات بازی خود را کمی کوتاه تر کنید و بین ساعات زمان کوتاهی را برای ورود و خروج در نظر بگیرید.
- تعداد بازیکنان در هر کلاس یا جلسه بازی را به حداکثر چهار نفر محدود نمایید.
- همه روشهای مناسب برای پیشگیری را بکار بگیرید.
- چند دقیقه قبل از بازی به محل تمرین بیایید و بعد از آن محل را ترک کنید؛ از هرگونه اجتماع خودداری نمایید.
- پرداخت های خود را بصورت آنلاین یا از طریق دستگاه کارتخوان انجام دهید و از پرداخت پول نقد خودداری کنید.
- حتی الامکان سمت زمین را هنگام بازی با حریف ، یار تمرینی یا مربی عوض نکنید.
- فاصله اجتماعی را در تمام حالات رعایت نمایید از جمله زمانی که با مربی ، سایر بازیکنان یا عوامل اجرایی باشگاه صحبت می کنید یا زمانهایی که کنار زمین مشغول استراحت هستید.
- بعد از لمس راکت، توپ و یا سایر تجهیزات تنیس دستان خود را به صورتتان نزنید.
- تا جایی که ممکن است از توپ ها و گریپ نو استفاده کنید.
- از تجهیزات تمرینی غیر ضروری در محل بازی استفاده نکنید (کش تمرینی ، وزنه و...).

منابع:

- فدراسیون تنیس ایرلند
- فدراسیون تنیس استرالیا