

TENNIS QUÉBEC

EXTRAIT DES LIGNES DIRECTRICES - RETOUR AU JEU COVID-19 À jour en date du 18 juin 2020 adaptées pour notre groupe Club Sportif 50+ Cap-Rouge

Pour les consignes complètes de Tennis Québec.

<http://tennis.qc.ca/wp-content/uploads/2020/06/LIGNES-DIRECTRICES-Phase-3-2020-06-18.pdf>

AVANT LE JEU

Vous devez rester à la maison si :

Vous avez eu la COVID-19,

Vous avez été en contact avec quelqu'un ayant eu la COVID-19 ou êtes revenu de l'étranger au cours des 14 derniers jours;

Vous avez des symptômes grippaux;

· Vous ou quelqu'un qui réside avec vous êtes dans une catégorie de santé à haut risque: * Insuffisance rénale chronique * Maladie coronarienne ou insuffisance cardiaque congestive * Maladie pulmonaire chronique * Diabète mal contrôlé * Hypertension mal contrôlée * Chimiothérapie ou radiothérapie actuelle * Corticostéroïdes à haute dose (20 mg de prednisone par jour, ou équivalent) pendant 14 jours *

PENDANT LE JEU

Seules les personnes impliquées directement dans l'activité de tennis ont accès aux terrains.

-Arrivez le plus près possible du moment où vous devez être présent.

DISTANCIATION SOCIALE

Le tennis présente un avantage unique en tant que sport ne nécessitant aucun contact direct entre les joueurs.

Vous devez toujours: · Garder deux mètres de distance avec les autres lorsque vous regardez ou participez à une activité de tennis.

COMPORTEMENTS

Pour vous protéger contre l'infection, vous devez:

· Laver/stériliser vos mains avant, pendant et après votre match/entraînement et éviter de vous toucher le visage;

· Vous laver les mains avec du savon et de l'eau ou vous désinfecter les mains avant et après avoir mangé, après être allé aux toilettes, suite à des éternuements et toux;

Apporter un désinfectant pour les mains; · Apporter votre propre bouteille déjà remplie afin de ne pas utiliser celle des autres;

Tousser et éternuer dans votre coude et éliminer immédiatement tout papier mouchoir

usagé; ·

Éviter de toucher des surfaces et équipement sur le terrain comme le filet, les poteaux, les boyaux d'arrosage; en cas de manipulation, les désinfecter avant de quitter le terrain.

Jeu libre en simple et en double ·

Arrivez avec vos propres balles (une boîte de balles par joueur en simple et en double) et identifiez celles-ci avec vos initiales à l'aide d'un marqueur permanent.

· Pour la pratique du double, afin d'éviter que 12 balles soient sur la surface de jeu, Tennis Québec recommande que seules les balles du serveur soient utilisées lors de chaque partie.

Les balles des trois autres participants sont remises dans leur boîte respective et mises en jeu seulement lorsqu'un nouveau joueur est appelé à servir.

· Pour la pratique du service, assurez-vous de n'utiliser que vos balles et non celles de votre ou vos partenaires de pratique.

· Placer vos effets personnels (sac, serviette, boîte de balles, bouteille d'eau, etc.) à au moins deux mètres de ceux des autres participants

· Pour les changements de côtés, assurez-vous de vous déplacer dans le sens horaire.

ÉQUIPEMENT DE TENNIS Sur les surfaces dures, la contamination par des gouttelettes respiratoires d'une personne infectée peut potentiellement survivre d'une à trois journées. Il n'a pas encore été établi si les balles sont un vecteur de transmission de la COVID-19.

Par conséquent, évitez de toucher les balles des autres et appliquez les consignes suivantes :

Nettoyez vos mains avant d'arriver sur le terrain et après votre départ; ·

Ne touchez pas à votre visage après avoir manipulé une balle, une raquette ou tout autre équipement; ·

Utilisez votre propre matériel (balles et raquettes);

· Remplacez toutes les balles si quelqu'un soupçonné d'avoir ou ayant la COVID-19 entre en contact avec celles-ci;

· Nettoyez tous les équipements de tennis avec un désinfectant à base d'alcool.

-Envisagez de vaporiser brièvement les balles de tennis avec un désinfectant (p. ex. Lysol ou Clorox) à la fin de la journée.

ENVIRONNEMENT PROPRE

· Le participant a la responsabilité de s'assurer d'avoir accès ou d'avoir avec lui du désinfectant pour les mains ou des lingettes désinfectantes.

· Désinfecter les bancs et chaises sur les terrains avant l'utilisation de ceux-ci. · ·

-N'utilisez les toilettes qu'en cas d'urgence.

APRÈS LE JEU ·

Quittez les lieux dès que votre temps de jeu est terminé.

- Évitez les contacts avec les autres personnes présentes.
- Assurez-vous de récupérer tout votre équipement après l'activité.
- Lavez-vous les mains au retour à la maison.
- Nettoyez votre équipement, y compris vos raquettes et vos bouteilles d'eau

DOUBLE Équipement des 4 joueurs au fond du terrain Changement de côté sens horaire