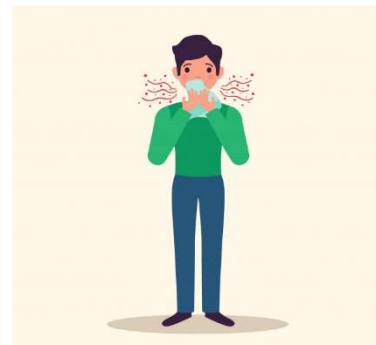


ZASADY BEZPIECZNEGO GRANIA W TENISA STOŁOWEGO PODCZAS PANDEMII

HIGIENA OSOBISTA:



Myj swoje ręce regularnie. Dbaj osobiście o swój ekwipunek (rakietka, piłeczki). Powstrzymaj się od dotykania swojej twarzy.

Zakrywaj usta i nos w miejscach publicznych. Nie ściskaj rąk innym graczom. Sympatię, szacunek możesz okazać w inny sposób

Podczas kaszlu, kichania osłoń się zgiętą ręką lub chusteczką. Dezynfekuj ręce

TRENING



Podczas przerw w grze utrzymuj odstęp dwóch metrów od innej osoby. Na salach są do tego wyznaczone linie w strefie odpoczynku, w której pozostaw swoją torbę, buty, napój



Przed wejściem do hali i dodatkowo przed wejściem na salkę treningową odkaż ręce. Możesz to robić również podczas gry. Korzystaj tylko z własnego bidonu, butelki.



NIE WYCIERAJ RĄK O STÓŁ

Przy wejściu do obiektu odkaż ręce. Zmierz temperaturę. Wypisz oświadczenie o stanie swojego zdrowia. Przyjdź na obiekt w stroju sportowym (nie ma możliwości korzystania z szatni i prysznicy, jest tylko wyznaczona toaleta (WC) w sąsiedztwie sali. Przed wejściem na salkę zmień obuwie, odkaż ręce. Skorzystaj z miejsca do odkażenia obuwia



Używaj własnych piłeczek (dla własnego bezpieczeństwa możesz je oznaczyć). Korzystaj z własnego sprzętu. **NIE GRAJ GIER DEBLOWYCH.**

Poczekaj min. 5 minut przy każdej zmianie stołu, przeciwnika. W czasie przerwy odkaż piłeczki, którymi grałeś.

Po zakończonym wynajęciu, kolejna grupa osób może skorzystać z sali po min. 30 minutach. W tym czasie następuje przewietrzenie pomieszczeń oraz odkażenie stołów.