



FEDERACIÓN COLOMBIANA DE TENIS

**RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA DEL TENIS EN
TIEMPOS DE COVID-19**



LA FEDERACIÓN

La Federación Colombiana de Tenis es el máximo ente rector del tenis en el país, perteneciente al Sistema Nacional del Deporte.

Dada su naturaleza, esta Federación es el ente responsable de reglamentar prácticas seguras en torno al tenis, en el contexto de crisis sanitaria actual.

LIGAS, CLUBES Y ACADEMIAS

Estas instituciones deberán designar un responsable ante la Federación Colombiana de Tenis, que será la persona encargada de garantizar el cabal cumplimiento de este reglamento y de todas las instrucciones de las autoridades sanitarias.

EL REGLAMENTO

Este reglamento específico se ha desarrollado con base en los diálogos interinstitucionales con la Federación Internacional de Tenis, ITF; y la Confederación Sudamericana de Tenis, COSAT; además de posterior análisis de las experiencias de otras naciones.

La reactivación de nuestro deporte estará enmarcada en dos fases:

- Fase 1: Deportistas élite y tenis recreativo.
- Fase 2: Competencia.

La reglamentación aquí contenida, deberá estar publicada en un lugar visible y es de obligatorio cumplimiento y se hace extensiva a todas las ligas departamentales, clubes sociales, escuelas públicas y privadas de tenis, y canchas.

Consideraciones

El país atraviesa una emergencia sanitaria generada por la pandemia causada por el Coronavirus COVID-19, lo cual ha conllevado a la adopción de las siguientes medidas:

1. Que se ordenó la declaratoria de emergencia sanitaria por causa del coronavirus (COVID-19), por el Ministerio de Salud y Protección Social mediante la Resolución 398 del 12 de marzo de 2020.
2. Que mediante el Decreto 417 de 2020 se declaró el estado de emergencia económica, social y ecológica en todo el territorio nacional, por el término de treinta (30) días calendario, con el fin de conjurar la grave calamidad pública que afecta al país por causa del nuevo Coronavirus.
3. Que mediante Decreto 457 de 2020, el Gobierno Nacional ordenó el aislamiento obligatorio de todas las personas habitantes de la República de Colombia, a partir de las cero horas (00:00 a.m.) del día 25 de marzo de 2020, hasta las cero horas (00:00 a.m.) del día 13 de abril de 2020 en el marco de la emergencia sanitaria por causa del Coronavirus COVID-19.
4. Que mediante Decreto 531 de 2020, el Gobierno Nacional prorrogó el aislamiento obligatorio de todas las personas habitantes de la República de Colombia, a partir de las cero horas (00:00 a.m.) del día 13 de abril de 2020, hasta las cero horas (00:00 a.m.) del día 27 de abril de 2020 en el marco de la emergencia sanitaria por causa del Coronavirus COVID-19.
5. Que el Presidente de la República anunció en alusión televisiva el día 19 de abril de 2020, que se prorrogó el aislamiento obligatorio de todas las personas habitantes de la República de Colombia, a partir de las cero horas (00:00 a.m.) del día 27 de abril de 2020, hasta las cero

horas (00:00 a.m.) del día 11 de mayo de 2020 en el marco de la emergencia sanitaria por causa del Coronavirus COVID-19.

OBJETIVOS

1. Activar las posibilidades de entrenamiento deportivo seguro, de los/las tenistas profesionales y aficionados de Colombia.
2. Reactivar los ingresos económicos de más de 20.000 familias colombianas, cuyo sustento depende de la práctica del tenis.
3. Brindar herramientas de fortalecimiento físico y mental a través de la práctica del tenis.

PROCESO REGULATORIO



¿POR QUÉ REACTIVAR LA PRÁCTICA DEL TENIS EN COLOMBIA?

1. No es un deporte de contacto, cada jugador se encuentra a un extremo de la cancha con una distancia de 16-26 m entre sí, en un área aproximada de 700 m².
2. Se puede garantizar que se conservará la distancia al ingresar o salir de campos, de mínimo 2 metros, entre cada persona.
3. Se desarrolla al aire libre.
4. Tres horas de práctica, garantizan un entrenamiento completo para un jugador profesional; dos horas, para un jugador de alto rendimiento; una hora de práctica, para un jugador aficionado.

Abstenerse de realizar una práctica si:

1. Tiene o tuvo en los últimos 14 días síntomas como: fiebre, secreción nasal, tos seca o dificultad respiratoria.
2. Tuvo contacto con alguien COVID-19 positivo en los últimos 14 días.
3. Está dentro del grupo de riesgo establecido por el Ministerio de salud, o tiene alguna pre-existencia.

Señalización

Todas las áreas, prohibiciones y procesos de sedes (Clubes, Ligas, Academias) Deberán estar debidamente señalizadas.

Requisitos Sanitarios

1. Se debe disponer de alcohol en gel de más de 75%, en cantidad suficiente en todos los baños y canchas.

2. Se deben entregar kits de protección a los entrenadores y personal de mantenimiento de campos y aseo (tapabocas, guantes, gafas y gel hidroalcohólico o alcohol glicerinado)
3. Se deberá mantener una base de datos actualizada de todo el personal para tener control de posibles ausencias; de la misma manera se deberá contar planes ante eventuales ausencias.
4. Los baños deberán ser desinfectados con regularidad, de conformidad con las recomendaciones de expertos de salud.
5. Los baños deberán estar equipados con jabón antibacterial líquido, toallas desechables o secadores de aire.
6. No se permite el uso público de toallas de tela bajo ninguna circunstancia.
7. Se deberá publicar el protocolo de mantenimiento y desinfección de canchas y baños en un lugar visible.
8. Se prohibirá el uso de celulares, joyas, cadenas y aretes en zonas de entrenamiento.
9. Los campos y todos los elementos que allí se alojan, deberán ser desinfectados al finalizar cada práctica, de conformidad con las recomendaciones de expertos de salud.

Antes de la práctica

1. Se deberá llegar a cada uno de los sitios de práctica en medios de transporte propios (automóvil, moto, bicicleta o a pie) a fin de no congestionar el transporte público.
2. Se impartirán únicamente clases de tenis para un máximo de dos personas o prácticas de alto rendimiento en la modalidad de sencillos.

En cancha nunca podrá haber más de tres personas (2 tenistas y 1 entrenador)

3. Las áreas administrativas deberán seguir operando en la modalidad de teletrabajo, facilitando reservas de campos y pagos.

4. Se impartirán capacitaciones virtuales de carácter obligatorio antes de la práctica de la forma que determine la Federación, a todas las personas que se involucren en la práctica propuesta. Sin acreditar este requisito no podrá accederse a la práctica.

5. Se exigirá a cada persona que participe de la práctica, del diligenciamiento de un formato en la cual certifique bajo la gravedad del juramento el estado de salud personal y de su núcleo familiar, en especial indicando si en este último se registra algún contagio.

No se podrán habilitar:

1. Cafeterías, kioskos, restaurantes, casinos de ninguna liga, club o academia.

2. Saunas, turcos, jacuzzis, duchas, vestieres de ninguna Liga, Club o Academia.

3. Tiendas deportivas, almacenes, pro-shops de ninguna liga, club o academia.

Protocolo de mantenimiento y desinfección de campos

1. Se deberá realizar al término de cada de cada práctica

2. Limpieza y desinfección de mallas.

3. Limpieza y desinfección de cepillos.

4. Limpieza y desinfección de rodillos.

5. Limpieza y desinfección de pelotas y canastos.
6. Rociado de campos.

En la cancha

1. Los campos deportivos se utilizarán bajo la política de puertas abiertas, para impedir el contacto con manillas u otros objetos.
2. Si bien se deberá jugar sin "caddie", se cobrará el valor del mismo para: por una parte brindar una estabilidad económica a esta población, y por otra evitar desplazamientos que puedan llegar a congestionar el transporte público.
3. Se eliminará el saludo de mano tradicional después de cada partido, este podrá ser reemplazado por un choque de raquetas.
4. Inicialmente no se abrirá la práctica de la modalidad dobles.
5. Se evitará lo máximo posible realizar cambios de lado, en caso de ser estrictamente necesario, éstos se realizarán por lados opuestos de la malla.
6. Bajo ninguna circunstancia podrán encontrarse en un mismo campo de juego más de tres personas (2 tenistas y 1 entrenador/coach)

Indumentaria e implementación deportiva

1. Cada jugador deberá contar con su hidratación, implementos deportivos, toallas etc. Éstos deberán ser de estricto uso individual.
2. En lo posible realizar cada práctica con tournagrips y pelotas nuevas.
3. Si las pelotas son del centro de práctica, las mismas deberán ser desinfectadas al término de cada práctica.

4. Deberán ser ubicadas a un lado del campo, frente a la net, y en uno de los fondos de la cancha, 1 silla/banco o similar y 1 mesa (opcional), para que cada jugador y entrenador tenga su espacio denominado "Zona Segura", área destinada a la recuperación, hidratación y desinfección de elementos propios.

Elementos de una zona segura

1 Mesa (opcional)

1 Silla/banco o similar

Alcohol en gel

Activación de Servicios

1. Entrenamiento de Jugadores élite y tenis recreativo

Alto Rendimiento

Descripción: Deportistas de alto nivel que hacen prácticas dirigidas de forma individual o por parejas y son asesorados por un miembro del cuerpo Técnico asignado.

Se sugiere activación desde el primer momento de contar con la autorización de las autoridades.

Tenis recreativo - Práctica Libre

Descripción: Juego entre dos personas sin contar con instrucción de un profesor.

Se sugiere activación desde el primer momento de contar con la autorización de las autoridades.

Se sugiere el desarrollo de ejercicios de práctica controlada de habilidades Técnicas, Tácticas, Físicas que no incluyan la disputa de

partidos ya que se pierde el foco del autocuidado debido al aumento de la intensidad.

Clases individuales y colectivas de máximo de dos alumnos.

Descripción: Una o dos personas participan de una práctica dirigida por personal Técnico autorizado por la entidad (Profesor o Entrenador, Monitor).

Se sugiere activación desde el primer momento de contar con la autorización de las autoridades.

Instrucciones específicas por tipo de práctica

Alto Rendimiento

- Se requiere que los jugadores de alto rendimiento localizados en varias ciudades del país puedan recibir una autorización para desplazarse a canchas cercanas y realizar prácticas bien sea entre ellos (máximo dos) o con jugadores considerados sparrings y contar con el acompañamiento de su entrenador y/o preparador físico, quién también deberá contar con esa autorización.
- Las canchas a las que tienen acceso estarán localizadas en clubes privados o sitios con un nivel aceptable de privacidad para controlar el acceso del público en general.
- El ingreso y salida a la cancha será conservando la distancia mínima de 5 metros entre las personas.
- Cada jugador y entrenador dispondrá de elementos de desinfección para su equipo y bolas.
- Las bolas y canastos deberán ser desinfectados al finalizar cada práctica.

- Los ejercicios deben ser de forma cooperativa o competitiva pero evitando las situaciones que obliguen al acercamiento de los jugadores.
- Se sugieren sesiones de entrenamiento de 3 horas para un jugador profesional y 2 horas para alto rendimiento.

Ejemplos:

- Peloteo, golpes de fondo.
- Servicio y devolución.
- Peloteo, iniciando con el servicio y la devolución
- Peloteo, malla vs fondo

Práctica libre

- El ingreso y salida a la cancha se hará conservando la distancia mínima de 5 metros.
- Cada jugador dispondrá de elementos de desinfección para su equipo y bolas.
- Se recomienda el uso de pocas bolas, preferiblemente nuevas
- Al poner la bola en juego, debe hacerse evitando tocarlas con la mano o dejando bolas marcadas con las que cada jugador inicia el juego.
- Los ejercicios deben ser de forma cooperativa o competitiva pero evitando las situaciones que obliguen al acercamiento de los jugadores.
- Los jugadores llevarán a la cancha su propia hidratación y toalla de uso individual.
- Tiempo de práctica sugerido, 1 hora.

Ejemplos:

- Peloteo, golpes de fondo.

- Peloteo, iniciando con el Servicio y la
- Devolución.
- Peloteo, Malla vs Fondo.

Clase Individual o Pareja

- El ingreso y salida a la cancha se hará conservando la distancia mínima de 5 metros entre las personas.
- Cada jugador dispondrá de elementos de desinfección para su equipo y bolas.
- El ingreso y salida a la cancha se hará conservando la distancia mínima de 5 metros entre las personas.
- Cada jugador y Entrenador dispondrá de elementos de desinfección para su equipo y bolas
- El equipo de trabajo será manipulado únicamente por el entrenador.
- Las bolas y canastos deberán ser desinfectados al finalizar cada práctica.
- Los ejercicios deben ser de forma cooperativa o competitiva pero evitando las situaciones que obliguen al acercamiento de los jugadores.
- Los jugadores llevarán a la cancha su propia hidratación y toalla de uso individual.
- Tiempo de práctica sugerido, 1 hora.

Ejemplos:

- Peloteo, golpes de fondo
- Servicio y devolución
- Peloteo, iniciando con el servicio y la devolución
- Peloteo, malla vs fondo



LOS JUGADORES DEBERÁN ABANDONAR LA SEDE DE PRÁCTICA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, UNA VEZ FINALIZADA LA SESIÓN.

El presente reglamento regirá para todas las Ligas, Clubes, Academias y Canchas de tenis del territorio nacional.

La Federación Colombiana de Tenis y sus ligas afiliadas, harán difusión de este reglamento vía electrónica, sin lugar a modificaciones u omisiones.

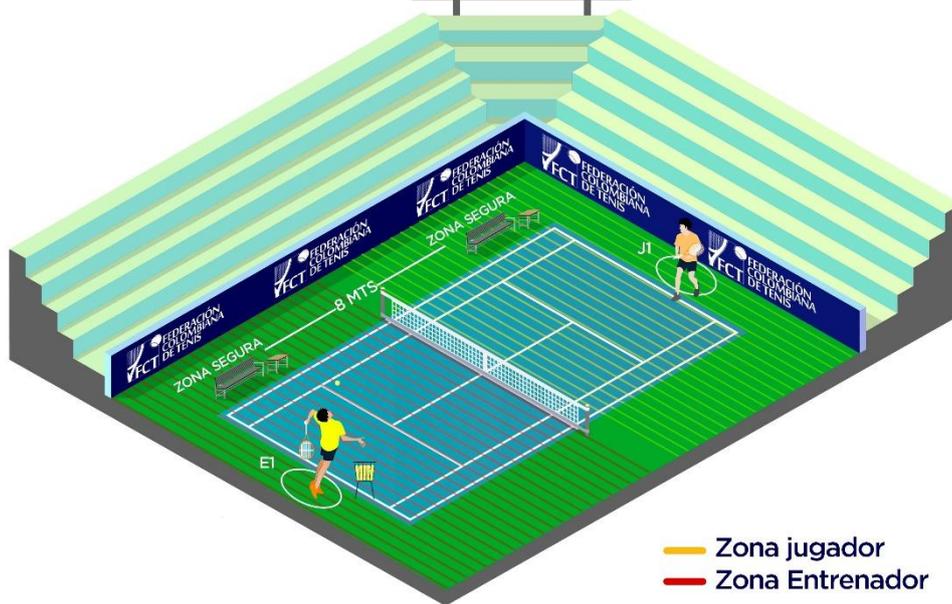
A las disposiciones aquí contenidas se adhieren todas aquellas emitidas por la Presidencia de la República de Colombia, a través de sus Ministerios de Salud y Deporte o autoridades locales, teniendo éstas prevalencia.

Toda Liga, Club, Academia o escuela deportiva, deberá designar un responsable del cumplimiento de este reglamento.

El cumplimiento de este reglamento en cada región de Colombia deberá estar previamente avalado por las autoridades locales correspondientes.

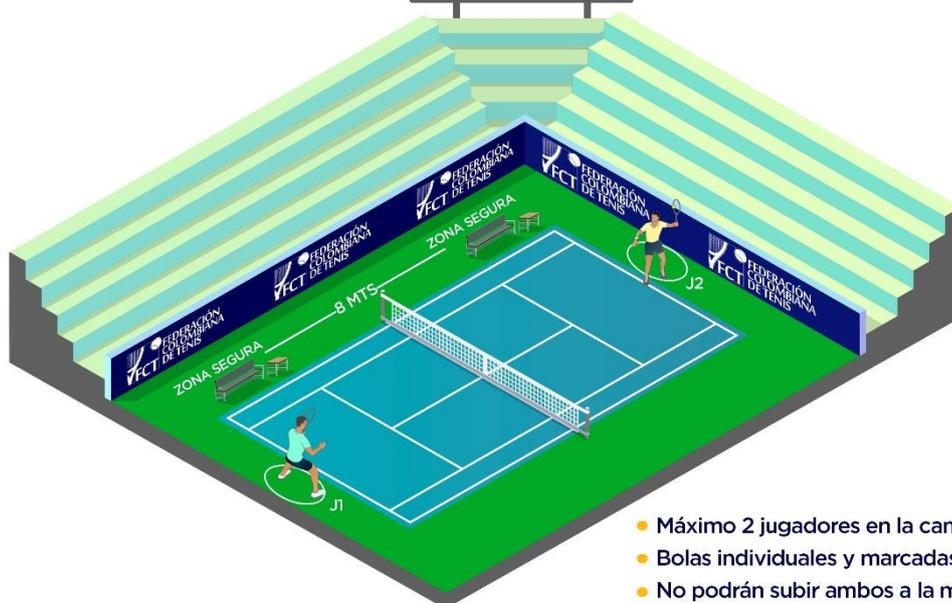
ANEXO. GRÁFICOS

**1 ENTRENADOR
1 JUGADOR**



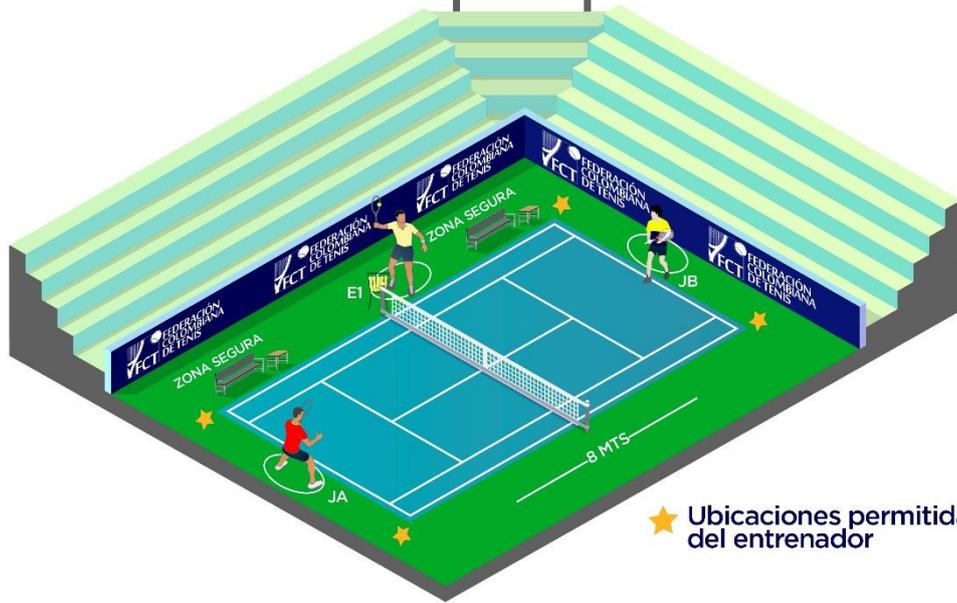
— Zona jugador
— Zona Entrenador

PRÁCTICA LIBRE
-2 Jugadores-



- Máximo 2 jugadores en la cancha
- Bolas individuales y marcadas
- No podrán subir ambos a la malla

1 ENTRENADOR
2 JUGADORES



★ Ubicaciones permitidas
del entrenador