



ASD TENNIS COMO

Via Cantoni 1 - 22100 Como

Tel. 031 573180 Fax 031 3385241 - www.tenniscomo.it - info@tenniscomo.it



Arriva sempre con mascherine, guanti e igienizzante

Regolamenti



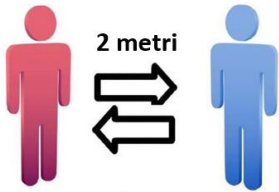
Rispetta le disposizioni regionali, comunali e del club



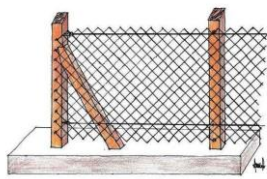
Pulisci a fondo il tuo materiale di gioco e riponilo solo nel borsone



Lava e disinfetta le mani



Mantieni sempre la distanza di sicurezza dagli altri di almeno due metri durante e dopo il gioco



Non toccare le recinzioni prima di entrare in campo

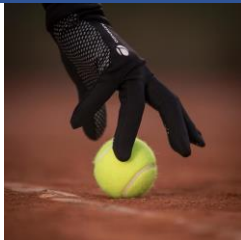


Porta in campo la tua bottiglietta d'acqua e bevi solo da quella. Usa solo la tua attrezzatura



Non è maleducazione. È buon senso

Mentre giochi



Indossa un guanto nella mano non dominante con cui lanci la palla nel servizio o raccogli le palle



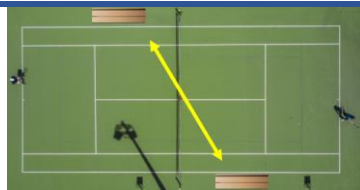
Se giochi il rovescio a due mani utilizza il gel ad ogni cambio gioco



La stretta di mano è sostituita da un tocco con la punta della racchetta



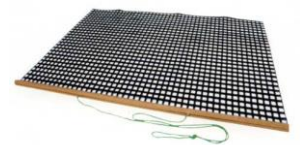
Usa racchetta e piede per mandare la palla al tuo avversario



Panchine ai lati opposti del campo rispetto al tuo avversario. A fine ora pulisci la tua panchina con l'apposito detergente



Non toccarti la faccia con le mani



Non toccare gli attrezzi per la manutenzione dei campi.

Se usi lo straccio devi disinfettarti le mani prima di utilizzarlo.

Dopo aver giocato



Cambia subito l'overgrip alla racchetta



Lava e disinfetta le mani



Se puoi, fai la doccia a casa

