



## Cari amici si torna a giocare tennis; rispettando queste regole diventa più sicuro per noi e per tutti gli altri

Il ritorno sui campi da tennis è arrivato . Il nostro è uno degli sport che anche se le regole del tennis (in primis la distanza fra i due giocatori) ci danno una grossa mano, specialmente nelle prime settimane dal via libera , non saranno le uniche da rispettare, per la salute nostra e di chi ci sta intorno.

[I punti emanati dalla Federazione Italiana Tennis](#), che ha suggerito ai praticanti **una serie di comportamenti da seguire durante il gioco** e nelle fasi **precedenti e successive** .

La guida per giocare a tennis sicuri l'abbiamo divisa in sette fasi: **dalla preparazione della borsa al rientro a casa**. Magari alcuni passaggi ci sembreranno eccessivi, ripetitivi o persino strani, ma ci abitueremo. E più saremo attenti nel seguirli e prima potremo automatizzarli, per poi dimenticarceli lentamente quando tutto tornerà alla normalità. **La velocità del processo dipende anche da ognuno di noi**. Ragion per cui è fondamentale **avere ben chiare le regole**.

# Prima di uscire di casa per recarti a giocare ecco cosa devi portare con te

Spesso, specialmente i giocatori di club più assidui, hanno nel borsone di tutto e di più. Prima della ripresa sarebbe il caso di fare pulizia, e lasciare posto agli **oggetti preziosi per gestire questa situazione e per giocare al sicuro**:

- qualche **paio di guanti** in lattice.
- almeno **due mascherine** (una può rompersi, o cadere e sporcarsi).
- **gel igienizzante**.
- un paio di asciugamani, più polsini e fascette per la fronte (per chi le usa).
- una bottiglia d'acqua possibilmente grande (poi vedremo perché).
- qualche **sacchetto di plastica**, meglio se di quelli molto capienti. Possono tornare utili quelli nei quali il nostro negozio di fiducia ripone la racchetta appena incordata.
- un piccolo recipiente di plastica (di quelli da frigorifero).
- un pacchetto di overgip.
- la **cifra esatta da pagare** per l'affitto del campo.



## Precauzioni da osservare all'arrivo al circolo

Del tennis ci piace tanto anche l'aspetto sociale, ma per un po' andrà sacrificato. È il prezzo da pagare pur di poter tornare a giocare. Quindi:

- arriva poco prima dell'incontro, così da **evitare di girovagare per il club** nell'attesa del tuo turno di gioco.
- evita di trascorrere tempo nella club house con altri soci, anche se non sarà vietato: mantenere la distanza di sicurezza diventerebbe difficile.
- aspetta fuori dalla segreteria finché la persona prima di te sta parlando con i responsabili e non entrare prima che all'interno non ci sia più nessuno.
- presentati già **pronto per l'incontro** (scarpe comprese) per evitare di doverti cambiare sulle panchine in campo.

# Precauzioni da osservare all'ingresso in campo

L'ingresso in campo e i preparativi per il match sono una fase molto importante. Si aggiungeranno alcuni passaggi nuovi, importantissimi per la **sicurezza nostra e del nostro avversario**. Eccoli.

- Entra sempre in campo con mascherina e guanti.
- Prima del match **lavati le mani** e utilizza il gel igienizzante.
- Puoi procurarti uno spray igienizzante e **disinfettare la panchina** prima di sederti e appoggiare le tue cose.
- Mantieni sempre la **distanza di sicurezza di almeno un metro** (anche due visto che il tennis ce lo permette...) prima, durante e dopo aver giocato. Se durante le pause ai cambi di campo non dovesse essere possibile per via di panche troppo piccole, fallo notare al tuo club che provvederà con l'aggiunta di sedie. Sempre consigliabile abbondare: 1 metro e 20 è meglio di 80 centimetri.
- Prima di iniziare a giocare riponi con cura la mascherina nel borsone, o gettala subito in caso di prodotto usa e getta. **Lasciarla sulla panchina un'ora intera non è una buona idea.**
- **Non togliere il guanto dalla mano non dominante** con cui lanci la palla nel servizio o raccogli le palline. A meno che utilizzi il rovescio a due mani.
- Porta un polsino su entrambi i polsi, così da **detergere il sudore il più spesso possibile**.





# Precauzioni da osservare durante l'incontro (*fasi di gioco*)

Durante un incontro abbiamo tanto a cui pensare, in particolare alle sempre troppe occasioni non sfruttate. Ma non dobbiamo in nessun modo dimenticare la sicurezza. Alcuni consigli:

- Sarebbe buona cosa che tu e il tuo avversario **utilizzaste palline diverse per andare al servizio**. Non è difficile, basta portarne in campo 6 (o 8) invece delle solite quattro e magari segnarle con un pennarello: metà blu e metà rosse. Scegli un colore e quando vai al servizio usa sempre quelle; il tuo avversario dovrà fare lo stesso con quelle marcate di colore differente: così facendo ogni giocatore verrà a contatto diretto con le mani solamente con le proprie palline.
- **Non raccogliere con le mani le palline del colore "non tuo"**: per farle avere all'avversario puoi tirarle su da terra aiutando col piatto corde della racchetta e, per i giocatori meno esperti, con la racchetta e il piede.
- Se c'è un segno da mostrare al tuo avversario, **indicalo facendo un segno con la racchetta e poi allontanati**, lasciando avvicinare lui. Consiglio aggiuntivo: essere un po' meno pignoli del solito. Piuttosto che discutere per 5 minuti, finendo per non rispettare la distanza di sicurezza in un match fra amici si può optare subito per le famose "due palle", anche se non sempre previste dai regolamenti ufficiali.
- Cerca di cambiare campo sempre **dal lato opposto della rete rispetto al tuo avversario**. Ove non sia possibile ricordati di rispettare la distanza di sicurezza. Prima della ripresa delle partite ufficiali, **si può anche evitare del tutto di cambiare campo**.
- Se utilizzi la segatura, estraine un po' prima del match e riponila nel contenitore che ti sei portato da casa. Cerca di non sprecarla e falla durare per l'intero incontro, così da non dover ripetutamente aprire e chiudere la cassetta a bordo campo con le mani sudate.
- Evita di portare l'asciugamano in giro per il campo. È un **vizio spesso inutile** – persino per i professionisti – e si può sostituire con l'utilizzo di fascetta e due polsini (ricordate il punto più in alto)?
- Puoi sostituire la stretta di mano a fine match con un tocco della punta della racchetta con quella del tuo avversario. O con **un semplice grazie** nei pressi della rete (ma sempre ad almeno un metro di distanza).



# Precauzioni da osservare durante l'incontro (*fasi extra gioco*)

Da non sottovalutare le fasi extra gioco, in particolare le pause ai cambi di campo. Serve comunque la **massima attenzione**. Di seguito qualche buona abitudine da imparare:

- 
- Se non riesci a portare il guanto sulla mano non dominante, **utilizza il gel disinfettante** a ogni cambio campo.
- Evita di trasformare la tua panchina in un bazar: per giocare basta una racchetta e delle palline, non c'è bisogno di estrarre dal borsone chissà cosa. **Meno sono gli oggetti da toccare e minori sono i rischi per tutti**.
- Getta subito nel cestino la bottiglietta di acqua vuota, per evitare di dimenticarla sulla panchina a fine match. O, meglio ancora, **utilizzane una grande** così che sia sufficiente per l'intero incontro.
- Per aprire il cestino dell'immondizia puoi usare la testa della racchetta, così da **non doverlo toccare con le mani**.



# Precauzioni da osservare all'uscita dal campo

L'ora di gioco (o la partita) è finita, ma **i rischi sono ancora gli stessi e non bisogna abbassare la guardia**. Pertanto è bene continuare a osservare tutte le norme già citate, e seguirne anche di nuove.

- Al termine dell'incontro **evita di perdere troppo tempo** prima dell'uscita dal campo. Riponi tutto nella borsa e lascia libera la panchina. Magari disinfettandola di nuovo (ogni club adotterà un proprio protocollo, se nel tuo gli addetti alla manutenzione avranno anche il compito di disinfettare o sanificare le panchine prima dell'ora successiva, motivo in più per lasciare il fretta il campo: darai loro più tempo per fare con accuratezza il loro lavoro).

- Togli l'over-grip e buttalo. Ne metterai uno nuovo prima del prossimo incontro. Stessa cosa per il guanto usato sulla mano non dominante.
- Riponi tutto il materiale usato (polsini, fascetta, cappellino) nello stesso sacchetto, così da poter poi rovesciare il tutto direttamente in lavatrice.
- In quasi tutti i club sono presenti delle fontane nei pressi dei campi: **sfruttale per lavarti accuratamente le mani**.
- Recati alla cassa per saldare il conto del campo (posto che tu non l'abbia fatto prima) e prepara in anticipo la cifra esatta così da non dover attendere il resto e da non maneggiare troppo i contanti. Se il tuo circolo prevede sistemi di pagamento digitale (es. [Satispay](#)) sfruttalo: è comodo, veloce e... **ovviamente sicuro** (da tutti i punti di vista).

## Precauzioni da osservare al rientro a casa

È il momento del rientro a casa, e bisogna stare molto attenti. Trascurare dei passaggi in questa fase **potrebbe vanificare quanto fatto in precedenza** e mettere a rischio anche le persone che vivono insieme a te.

- Utilizza il gel igienizzante prima di metterti in auto, e poi di nuovo prima di entrare in casa. **Sempre meglio una volta in più che una in meno.**
- Appena entrato in casa, cerca di toccare meno oggetti possibile e dirigi subito in bagno/lavanderia.
- **Getta subito i panni usati** in lavatrice (compreso il sacchetto con polsini, fascette e altro preparato in campo): non è il caso di "riciclare indumenti" per la prossima volta: non si dovrebbe fare mai, men che meno adesso!
- **Fatti la doccia** il prima possibile.

**Ovviamente questa guida può essere integrata con ulteriori opportuni accorgimenti del caso**

**Il tennis per sua natura è uno sport sicuro:** utilizzando questi piccoli consigli e accorgimenti diventa **sicurissimo.**

**Buon tennis a tutti**

