



---

**INFORME**  
**PROTOCOLO DE INICIO**  
**DE LA PRÁCTICA**  
**DE TENIS**  
**(COVID-19) TENIS ESENCIAL**

<b>1</b>	OBJETIVOS
<b>2</b>	ADVERTENCIA
<b>4</b>	INTRODUCCIÓN
<b>6</b>	INSTRUMENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD
<b>7</b>	BENEFICIOS DEL TENIS EN LA SALUD
<b>8</b>	DISTANCIA SOCIAL VS DISTANCIA DEPORTIVA
<b>10</b>	ESPACIO FÍSICO DE LA PRÁCTICA DE TENIS-INFRAESTRUCTURAS
<b>11</b>	HIGIENE
<b>12</b>	ELEMENTOS DE CANCHAS - DESINFECCIÓN
<b>13</b>	INGRESO Y SALIDA DE LAS CANCHAS
<b>14</b>	CLASE DE TENIS ESENCIAL - OBLIGACIÓN DE CONFECCIONAR EL PROTOCOLO
<b>15</b>	PERSONAL DOCENTE - USO DE CANCHAS - USO DE PELOTAS
<b>16</b>	MEDIDAS DE SEGURIDAD-OBLIGACIÓN DE CONFECCIONAR EL PROTOCOLO
<b>20</b>	ANEXO

---

# Objetivos

El objetivo del presente protocolo es proporcionar las guías básicas para la práctica de tenis en el entorno actual de afectación global por la pandemia COVID-19, definiendo las pautas de aplicación antes, durante y después de la práctica del deporte.

Se sugiere su implantación a todas aquellas personas que estén relacionadas con la práctica del tenis, tanto a nivel recreativo como a nivel profesional, ya sea en clubes sociales y deportivos, canchas privadas o particulares.

Todos los actores que practican o se vinculan al tenis (jugadores, profesores, preparadores físicos, personal de mantenimiento de canchas, personal administrativo de tenis, dirigentes) serán responsables de familiarizarse con el protocolo y salvaguardar su cumplimiento y aplicación.

Cada Club y/o Federación podrá desarrollar su propio Protocolo, adaptado a las recomendaciones Provinciales y/o Municipales. La Asociación Argentina de Tenis ha confeccionado la presente guía a los fines de distribuir el conocimiento de pautas que permitan un desarrollo responsable en el actual contexto, minimizando cualquier instancia de contacto y posibilidades de contagio, tanto para quienes practiquen nuestro deporte como para los profesionales que rodean a dicha práctica.

---

# ADVERTENCIA

RECUERDE QUE USTED NO PUEDE PRACTICAR TENIS, COORDINAR LA PRACTICA DE TENIS, CONCURRIR AL CLUB O LUGAR DE PRACTICA DE TENIS SI:

- Ha dado positivo a un test de COVID-19 y no ha recibido aún el alta médica correspondiente;
  - Ha estado en contacto con alguna persona infectada con COVID-19 en los últimos 14 días;
  - Tiene cualquiera de los síntomas informados por el Ministerio de Salud y/o por la Organización Mundial de la Salud;
  - Es parte de los grupos de riesgos definidos por el Ministerio de Salud y/o por la Organización Mundial de la Salud.
-

ES SU OBLIGACIÓN RESPETAR TODAS LAS INDICACIONES DEL MINISTERIO DE SALUD, DEL ESTADO NACIONAL, PROVINCIAL y/o MUNICIPAL Y DEL MINISTERIO DE TURISMO Y DEPORTES EN RELACIÓN AL TRASLADO DESDE Y HACIA EL LUGAR DE PRÁCTICA DE TENIS ADEMÁS DE LAS CONDICIONES DE PRÁCTICA DE TENIS ESENCIAL BAJO COVID-19.

ES SU OBLIGACIÓN RESPETAR TODAS LAS INDICACIONES DE LAS AUTORIDADES DEL CLUB SOCIAL, CENTRO DEPORTIVO o COMPLEJO COMERCIAL DONDE UD. PRACTICARA TENIS.

LAS CONDICIONES DE JUEGO PODRÁN VERSE AFECTADAS, MODIFICADAS O RESTRINGIDAS SIN NOTIFICACIÓN PREVIA, POR LO QUE INSTAMOS A LOS USUARIOS A LEER Estrictamente LAS RECOMENDACIONES Y SEÑALIZACIONES PERTINENTES.

## Teléfonos de emergencias para coronavirus



### MINISTERIO DE SALUD

0800 222 1002 Opción 1

### GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BS AS

148

### BUENOS AIRES CIUDAD

107

## Introducción:

Atendiendo a los alcances de la particular situación del COVID-19, y viendo que por el Decreto N° 260 del 12 de marzo de 2020 del Poder Ejecutivo Nacional se amplió, por el plazo de UN (1) año, la emergencia pública en materia sanitaria establecida por la Ley N° 27.541, en virtud de la pandemia declarada por la ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) en relación con el coronavirus (SARS-CoV-2) y la enfermedad que provoca el COVID-19.

Que asimismo a través del Decreto N° 297/20 se dispuso el aislamiento social, preventivo y obligatorio, desde el 20 hasta el 31 de marzo de 2020, con el fin de proteger la salud pública, exceptuándose del cumplimiento de dicha medida y de la prohibición de circular, a las personas afectadas a actividades y servicios declarados esenciales en la emergencia. Que mediante el Decreto de Necesidad y Urgencia N° 325/2020 del 31 de marzo de 2020 se resolvió prorrogar la vigencia del Decreto N° 297/20 hasta el 12 de abril de 2020 inclusive.

---

## Introducción:

Que entendemos el resguardo de las normas y medidas que tutelen en forma adecuada la salud y la integridad de las trabajadoras y los trabajadores del Deporte, en la búsqueda del cumplimiento de la totalidad de las condiciones de higiene y seguridad en el trabajo.

Que las Instituciones Afiliadas a la AAT (Clubes y Federaciones) comprenden las normas técnicas y las medidas precautorias y de cualquier otra índole que tengan por objeto prevenir, reducir, eliminar o aislar los riesgos que conlleve el inicio de nuestra actividad, habiendo sido informadas desde la Presidencia de la AAT con respecto a la totalidad de normativas emitidas por el Gobierno Nacional.

Que en este sentido y en aras a proteger la salud de los usuarios de la práctica deportiva se remitirá el presente protocolo orientativo para el desarrollo y confección de protocolos en los Clubes y Federaciones Afiliadas, fijando las condiciones, recaudos y uso de elementos de protección específicos que correspondan implementar y/o emplear en cada caso.

---

## Instrumentación de la actividad

Las actividades deportivas suponen un riesgo para el contagio, especialmente aquellas que tienen contacto directo entre deportistas.

### C A R A C T E R Í S T I C A S   P R I N C I P A L E S :

- El tenis respeta naturalmente la distancia recomendada por los Organismos de la Salud bajo la situación particular del COVID-19.
  - Se desarrolla en un ámbito abierto. No se autorizará la práctica en canchas indoor.
  - No existe el roce ni el mínimo contacto entre quienes lo practican.
  - La práctica puede desarrollarse sin público presente ni aglomeración de personas, salvo las que se encuentran en cancha.
  - El saludo característico de “darse la mano” al finalizar la práctica bajo estas circunstancias, será removido o reemplazado por nuevas modalidades (por ejemplo, “chocar las raquetas”).
-

## Beneficios del tenis en la salud

Se ha demostrado una asociación entre la práctica regular del tenis y los beneficios positivos para la salud, desarrollando una mejor forma aeróbica, un aumento de la masa muscular, mejoría del perfil lipídico, una óptima salud ósea y un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

La intensidad del ejercicio durante el juego de tenis cumple con las recomendaciones de ejercicio de ACSM (Colegio Americano de Medicina del Deporte), y jugarlo regularmente contribuirá a mejorar los niveles de condición y aptitud física.

Mantener a largo plazo esta práctica deportiva, aumenta la densidad mineral ósea de la columna lumbar, las piernas y del brazo hábil predominantemente.

A nivel global, se observan beneficios en la coordinación general de todo el cuerpo dando agilidad y mejorando el equilibrio.

En cuanto a los beneficios mentales, este deporte requiere de mucha disciplina, construye valores, fortalece la personalidad y forja el carácter.

Las habilidades sociales que se desarrollan en la cancha de tenis repercuten de manera positiva en la vida.<sup>[1]</sup>

Dra. Alejandra Hintze.  
Lic. Diego Rivas.

# Distancia Social vs. Distancia Deportiva(\*\*)

Dra. Alejandra Hintze - Lic. Diego Rivas

Aunque aún carecemos de una amplia cantidad de estudios de investigación sobre el comportamiento del nuevo coronavirus COVID-19, ya se sabe a ciencia cierta que el único método hasta la fecha para prevenirlo es el distanciamiento social de 1 a 2 metros y las pautas de higiene recomendadas, llevadas delante de manera frecuentes.

Se encuentran aún en marcha investigaciones a nivel mundial que permitan definir con precisión cuál debería ser la distancia óptima que debe mantenerse entre personas durante la actividad física.

En el estudio Belgian-Dutch Study: “Why in times of COVID-19 you should not walk/run/bike close behind each other”, se evalúa, de forma muy preliminar, que cuando el ser humano se desplaza en el espacio, la cinética de las gotículas de saliva se modifica en comparación con la que presentan cuando se está de pie, “por lo que se debe aumentar la distancia física al caminar, correr o andar en bicicleta. Cuando alguien durante una carrera respira, estornuda o tose, esas partículas se quedan en el aire. La persona que corre detrás en el llamado flujo deslizando atraviesa esta nube de gotas de saliva”.

---

# Distancia Social vs. Distancia Deportiva(\*\*)

Dra. Alejandra Hintze - Lic. Diego Rivas

Los investigadores llegaron a esta conclusión simulando la aparición de partículas de saliva de personas durante el movimiento y la recomendación sería mantenerse fuera de dicha corriente dado que, según esta investigación, las personas que estornudan o tosen esparcen gotas con una mayor fuerza y distancia.

Se aconseja que para caminar, la distancia de las personas que se mueven en la misma dirección y en la misma línea debe ser de al menos 4–5 metros, para correr y andar en bicicleta lenta debe ser de 10 metros. Para andar en bicicleta a mayor velocidad, se necesitan, al menos, 20 metros de distancia entre personas y en diferentes carriles.

Se debe aguardar la investigación de estudios sólidos, de gran número de casos, para definir la relación del virus COVID-19 y el ser humano en movimiento, pero queda como premisa que se deben extremar las pautas de seguridad social para frenar la pandemia.

\*\*Preprint Towards aerodynamically equivalent COVID-19 1.5 m social distancing for walking and running B. Blocken 1,2, F. Malizia 2, T. van Druenen 1, T. Marchal 3.

---

# Espacio físico de la práctica de tenis-infraestructuras

## Recomendaciones Administrativas

- Utilizar medios electrónicos (transferencias) para el pago de servicios.
  - Apelar a las aplicaciones de reserva de cancha y/o clases on line a los fines de evitar el uso de casilla de tenis.
  - Evitar que los jugadores sean atendidos personalmente por consultas de información u otras cuestiones (Atención Remota).
  - Se colocará cartelería didáctica con el fin de evacuar la mayor cantidad de consultas posibles, así como el presente u otros protocolos con información necesaria sobre las medidas de seguridad y salud de los actores implicados en la vida de las instituciones deportivas.
  - Cartelería informativa con asignación previa de canchas tales como pizarras indicativas en el ingreso a las mismas con determinación horaria.
-

## Higiene

Se recomienda una completa desinfección con productos y normas homologadas bajo criterio de cada Institución y sus sistemas de mantenimiento y limpieza.

Se sugiere poner en conocimiento de cada tenista la necesidad de contar con:

**Kit de Higiene:** alcohol al 70%, alcohol en gel, jabón, toalla que posibiliten la correcta higiene de manos, preferentemente descartable.

**Kit de Protección:** barbijo y/o mascarilla.

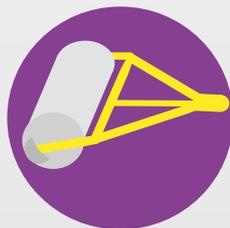
---

## Elementos de Canchas - DESINFECCIÓN

Se recomienda que los mismos se desinfecten de conformidad con las normativas internas de mantenimiento y control de cada Club.

A modo indicativo señalamos los siguientes elementos:

Rastra-Escoba-Pizón-Rodillo-Manguera-Carretilla-Pala-Puertas Polveras, etc.



Asimismo las medidas de desinfección y limpieza deberán ajustarse a las disposiciones que las autoridades nacionales, provinciales y/o municipales dispongan en la apertura de los espacios deportivos.

ESPECÍFICAMENTE SE RECOMIENDA:

## Ingreso y salida de las canchas

- La limpieza del calzado antes y después de la práctica así.
  - Evitar los sistemas de cierre de puertas de acceso a las canchas con picaportes o pasadores.
  - El lavado de manos es obligatorio antes e inmediatamente después de haber realizado la actividad.
  - La desinfección del material personal de juego y de cualquier otro material auxiliar (bancos, sillas, etc).
  - Uso individual y personal de alcohol en gel durante práctica.
-

## Clase de tenis esencial

**Edades:** Rigen en la práctica las disposiciones y recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación con respecto a las edades vulnerables.

**Tiempo:** El turno de asignación de cancha será de 60 minutos. El tiempo de juego será de 45 minutos, destinando un período de 15 minutos a higienizar la cancha y el material utilizado.

**Horario:** Cada Institución establecerá su política de apertura y cierre, así como la distribución horaria bajo criterio de evitar superposición de turnos y aglomeración de personas.

**Equipamiento:** Se recomienda el ingreso con la menor cantidad de elementos posibles e identificar la zona donde pueden dejar dichos elementos. Se desalienta el uso de muñequeras.

**Pelotas:** Se recomienda limitar el uso excesivo de pelotas así como el material didáctico. Se recomienda identificar las pelotas con una marca distintiva.

---

## Clase de tenis esencial

### Práctica entre dos jugadores/as:

- Sólo estará permitida la modalidad en formato single.
  - Utilizar un máximo de seis pelotas preferentemente nuevas, o en su defecto, previamente desinfectadas.
  - Cada jugador tocará con sus manos únicamente las tres pelotas identificadas con una marca propia.
  - El ingreso a la cancha deberá realizarse de a un jugador por vez manteniendo el distanciamiento correspondiente, cada jugador deberá ubicarse en extremos opuestos de la cancha para dejar sus pertenencias.
  - Se recomienda realizar peloteos desde el fondo de cancha, evitando aproximarse a la red.
  - Evitar los cambios de lado.
-

## Clase de tenis esencial

**Modalidad de juego sin profesor:** sólo estará permitida la modalidad de single con un máximo de seis pelotas preferentemente nuevas o en su defecto, previamente desinfectadas.

**Modalidad de juego con profesor:** sólo estarán permitidas las clases individuales (Profesor +1) y clases grupales de un máximo de dos alumnos (Profesor + 2).

En el caso de la clase grupal, el ingreso a la cancha deberá realizarse de a un alumno por vez manteniendo el distanciamiento correspondiente, cada alumno deberá ubicarse en extremos opuestos de la cancha para dejar sus pertenencias.



# Clase de tenis esencial

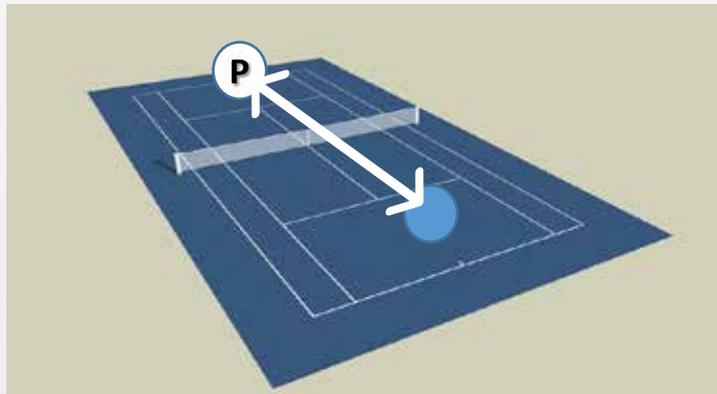
## Modalidad de juego con profesor:

- Los alumnos deberán mantener en todo momento la distancia mínima entre ellos. El profesor utilizará la misma referencia de 6-8 metros de distancia aproximada con respecto a los alumnos.
- Se recomienda que todos los ejercicios, ya sea de calentamiento o centrales, se realicen de manera individual y respetando la distancia sugerida anteriormente.
- Deben evitarse los trabajos muy cercanos a la red. En el caso de peloteos entre dos jugadores, se recomienda que cada jugador esté en el fondo de cancha.



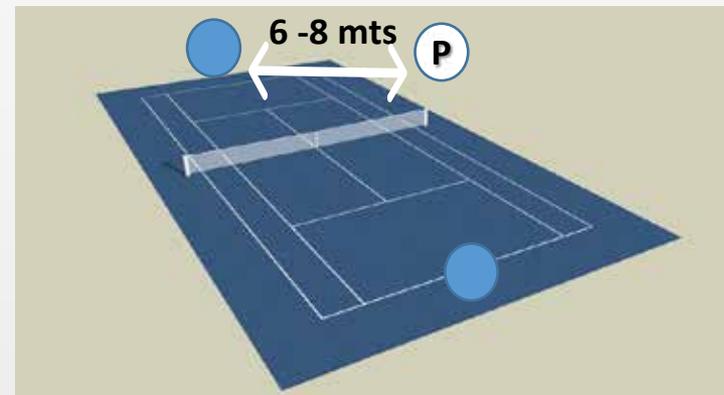
## Clase de tenis esencial

Ejemplo de distancias recomendadas entre el alumno y el profesor.



**Clase Individual**

Ejemplo distancia mínima en clases individuales o grupales.



**Clase Grupal (2 individuos)**

- Se recomienda la utilización de pocas pelotas para el dictado de la clase, a fin de mantener el control de las mismas. Éstas deberán estar previamente identificadas con una marcación que las distinga.
- El único responsable de recoger las pelotas será el profesor, sólo el/ella podrá tocarlas con la mano.
- No se permitirá el ingreso a cualquier otra persona ajena a la clase durante el periodo de duración de la misma.

## Personal Docente

El personal docente deberá ser capacitado en los cuidados y normas de prevención, asimismo aconsejamos la presencia de un profesional de la salud idóneo para evaluar las normas de cuidado e higiene.

## Uso de Canchas

Cada Institución se comprometerá al cumplimiento del presente protocolo en el uso de las canchas y conforme los Reglamentos Internos vigentes.

## Uso de Pelotas

Se recomienda el uso de pelotas nuevas, en la medida de lo posible.

---

## MEDIDAS DE SEGURIDAD-OBLIGACIÓN DE CONFECCIONAR EL PROTOCOLO

### Protocolo:

**Cada Club y/o Federación deberá confeccionar, implementar y dar estricto cumplimiento** a un Protocolo de Tenis Esencial, el presente es una confección orientativa. El mismo deberá garantizar la seguridad y la salud de todos los actores involucrados en la vida social y deportiva del Club.

**En este sentido facilitamos las medidas sanitarias dispuestas (no taxativo),**

- Decreto de Necesidad y Urgencia N° 260/2020.
- Decreto N°297/2020 del Poder Ejecutivo Nacional.
- Decreto N° 325/2020 del Poder Ejecutivo Nacional.
- Decreto N° 132/2020 del Poder Ejecutivo de la Provincia de Buenos Aires.
- Resoluciones N° 568/2020 y N° 627/2020 del Ministerio de Salud de la Nación.
- Recomendaciones “SARS-Cov-2 Recomendaciones y medidas de prevención en ámbitos laborales” – Anexo II – aprobadas por la Resolución N° 29/2020 de la Superintendencia de Riesgos del Trabajo.
- Además de acatar las normas existentes específicas para cada actividad, y a aquellas que se dicten en consecuencia de la emergencia sanitaria declarada en el ámbito de toda la Provincia de Buenos Aires y a nivel nacional.

Estas medidas son las que regulan el distanciamiento interpersonal; lavado de manos con agua y jabón de forma frecuente, provisión y utilización del alcohol en gel cuando se manipulen cosas a causa o en ocasión del trabajo; ventilación del lugar de trabajo; desinfección de los objetos y herramientas de trabajo de uso frecuente; exhibición obligatoria de afiches informativos sobre medidas de prevención específicas acerca del Coronavirus COVID-19, entre otras.

## SEÑALIZACIÓN-INFORMACIÓN

La AAT adjuntará en el Anexo láminas de información general, sin embargo cada Club/Federación deberá proporcionar la señalética que entienda necesaria según sus infraestructuras y lugares habilitados. Los mismos deberán ser colocados en lugares visibles para todos los jugadores.

**La AAT en forma conjunta pondrá a disposición infografías de carácter didáctico destinadas a acompañar la información de cuidado, prevención y seguridad.**

### Exhibición:

Tanto el Protocolo de Higiene y Salud en el Trabajo, como el Deportivo **de Práctica de Tenis Esencial es de exhibición obligatoria por parte de los Clubes Ligas y/o Asociaciones**, debiendo exponerse en lugares destacados que permitan la fácil visualización. Asimismo, se debe verificar la conservación y reposición de dicha señalización, en caso de deterioro o pérdida.

### Comunicación - Actualización:

La AAT pondrá a disposición todas sus vías de comunicación para difundir las normas de prevención y cuidado, así como la actualización de la información que reciba desde el Ministerio de Turismo y Deporte de la Nación y la Secretaría de Deportes de la Nación.

La AAT se suma a las recomendaciones dispuestas por las Federaciones Internacionales afiliadas a la Federación Internacional de Tenis (ITF), poniendo a disposición todos los esfuerzos necesarios para recuperar y acompañar la actividad de todos los Clubes y Federaciones involucradas con la práctica del tenis en nuestro país.

### **Sobre la Asociación Argentina de Tenis**

Creada el 2 de septiembre de 1921, la Asociación Argentina de Tenis (AAT) es una asociación civil sin fines de lucro, rectora de todo cuanto se relaciona con el deporte del tenis y sus entidades afiliadas, que, entre clubes y federaciones, hoy suman más de 200, y con más de 8 mil jugadores federados.

---

---

# ANEXO





**Distancia Deportiva**

**6 a 8 metros**

Anexo: Distancia Social vs. Distancia Deportiva

# Cancha de Tenis





## Kits de Higiene



## Kits de Protección

Los elementos de desinfección deberán ser exhibidos y reemplazados asegurando la cantidad y periodicidad adecuada para una permanente desinfección y limpieza de superficies.

Anexo: Kit de higiene

# LAVATE BIEN LAS MANOS

Frotá bien tus manos por al menos 30 segundos

Usá abundante jabón

Hacelo con mucha frecuencia



