



**COVID-19**

# CONSEILS ET RECOMMANDATIONS DE TENNIS CANADA POUR LES JOUEURS DE TENNIS

**Si vous souhaitez jouer au tennis, assurez-vous de suivre les recommandations suivantes.**

---

## AVANT DE JOUER

- > Assurez-vous que votre ville ou région permet la pratique d'un sport comme le tennis selon les critères des autorités gouvernementales dans un processus de déconfinement progressif et que votre municipalité permet l'utilisation des terrains de tennis.
  - > Prenez connaissance des règles et recommandations émises par votre association provinciale de tennis.
  - > Ne jouez pas si vous ou votre partenaire de jeu :
    - > présentez des symptômes du coronavirus, comme la fièvre, la toux, des difficultés respiratoires ou tout autre symptôme identifié par les autorités sanitaires.
    - > avez été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19 au cours des 14 derniers jours.
    - > êtes une personne vulnérable ou à risque (personne âgée, personne immunosupprimée ou une personne souffrant de graves problèmes de santé, notamment l'hypertension artérielle, les maladies pulmonaires, le diabète, l'obésité et l'asthme)
- 

## PRÉPAREZ-VOUS À JOUER

Protégez-vous contre les infections :

- > Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes avant d'entrer sur un court de tennis.
- > Apportez avec un désinfectant pour les mains.
- > Nettoyez votre équipement, y compris vos raquettes et vos bouteilles d'eau
- > Ne partagez pas votre équipement avec votre partenaire de jeu.
- > Assurez-vous d'avoir suffisamment d'eau à votre arrivée sur le court pour éviter de devoir toucher à un robinet ou à une fontaine d'eau.
- > Si vous éternuez ou toussiez, faites-le dans un mouchoir ou dans votre manche.
- > Évitez de toucher aux poignées de porte, clôtures, bancs et tout autre objet où le virus pourrait vivre. Si vous touchez quelque chose, assurez-vous de vous laver les mains et de désinfecter la surface que vous avez touchée.



**COVID-19**

CONSEILS ET RECOMMANDATIONS DE TENNIS CANADA  
POUR LES JOUEURS DE TENNIS



# CONSEILS ET RECOMMANDATIONS DE TENNIS CANADA POUR LES JOUEURS DE TENNIS

## PENDANT LE JEU

- > Autant que possible, restez à deux mètres des autres joueurs. Respectez la distanciation de deux mètres avec les autres joueurs en tout temps, incluant à l'entrée et à la sortie du terrain.
- > Évitez tout contact physique avec les autres joueurs (poignée de main, accolade, etc.).
- > Évitez de toucher votre visage après avoir manipulé une balle, une raquette ou toute autre pièce d'équipement.
- > Évitez de partager de la nourriture, des boissons ou des serviettes.
- > Autant que possible, utilisez votre raquette et votre pied pour ramasser les balles ou encore pour envoyer une balle vers un autre joueur.
- > Parce que nous ignorons toujours si le virus peut vivre sur une balle de tennis, utilisez deux boîtes de balles avec un numéro distinct ou encore identifiez vos balles à l'aide d'un marqueur afin de pouvoir les différencier et de vous assurer de ne toucher qu'à vos balles.

---

## APRÈS AVOIR JOUÉ

- > Lavez-vous soigneusement les mains avec de l'eau et du savon ou encore avec un désinfectant.
- > N'utilisez pas les vestiaires.
- > Quittez le terrain tout de suite après votre séance.

