

LIGNES DIRECTRICES 2021- RETOUR AU JEU COVID-19

Les règles suivantes se veulent un guide pour une pratique sécuritaire et responsable du tennis et s'appliquent dans le contexte actuel. Veuillez noter que ces règles sont **valides en date du 5 mai 2021** et pourraient être appelées à changer rapidement en fonction de l'évolution de la situation.

Lors de leur inscription aux activités du Club de tennis de Terrebonne, chacun des membres a confirmé avoir lu en entier et s'est engagé à respecter en totalité le document « Reconnaissance de risque 2021 COVID-19 » disponible dans la section politiques administratives du site internet du Club ainsi que les règles 2021 du tennis en temps de COVID-19 qui sont énoncées dans les présentes lignes directrices 2021 de retour au jeu.

RÈGLES EN ZONE ROUGE

Indépendamment du contexte de pratique ou de l'environnement spécifique à chaque site ou installation, **la distanciation physique de deux mètres doit être respectée en tout temps, et ce, tant avant, pendant et après la pratique.**

Les directives suivantes s'appliquent en tout temps:

- Pratique libre en simple sans couvre-visage;
- Pratique libre en double sans couvre-visage. En contrepartie, les participants et participantes **doivent s'engager à maintenir en tout temps une distanciation de deux mètres** avec les trois autres personnes prenant part à l'activité.
- Les activités de groupe d'un maximum de 8 personnes sont permises sans couvre-visage **en autant que la distanciation de deux mètres soit respectée en permanence et ce, tant entre les élèves qu'avec l'instructeur ou l'entraîneur.** Ces activités doivent se dérouler en présence d'un instructeur ou entraîneur responsable d'assurer le respect des mesures et consignes sanitaires en vigueur. Le couvre-visage **demeure nécessaire** pour les instructeurs et les entraîneurs.

La tenue de compétitions n'est pas permise ni la présence de spectateurs. Il est toutefois possible d'autoriser un accompagnateur ou accompagnatrice, lorsque nécessaire (ex. l'accompagnateur d'un joueur ou d'une joueuse en chaise roulante). Cette personne doit toutefois être comptabilisée dans le nombre maximal de personnes pouvant se trouver sur le site **et rester à l'extérieur du terrain.**

RÈGLES GÉNÉRALES

AVANT LE JEU

Les personnes doivent rester à la maison si :

- Elles ont la COVID-19, ont été en contact avec quelqu'un ayant la COVID-19 ou sont revenues de l'étranger ou d'une autre province à l'extérieur du Québec au cours des 14 derniers jours;
- Elles ont des symptômes grippaux.

Les personnes atteintes de maladies chroniques ou avec un système immunitaire affaibli et leurs proches sont invités à redoubler de prudence s'ils ou elles font le choix de pratiquer le tennis.

Voici une liste de maladies chroniques et des conditions de santé susceptibles d'augmenter le risque de développer des complications graves à la COVID-19 :

- Trouble du cœur ou des poumons;
- Diabète;
- Trouble du foie (incluant une cirrhose) ou des reins;
- Hypertension artérielle;
- Obésité;
- Condition médicale entraînant une diminution de l'évacuation des sécrétions respiratoires ou des risques d'aspiration;
- Personnes sous chimiothérapie/radiothérapie;
- Personne greffée (incluant la greffe de moelle osseuse);
- Personne qui prend des corticostéroïdes;
- Personne qui prend des immunosuppresseurs;
- Personne qui présente une immunodéficiences;
- Personne vivant avec le VIH;
- Personne qui présente une anémie
- Pour les joueurs et joueuses en fauteuil roulant, votre condition de santé vous expose à de hauts risques si vous attrapez la COVID-19.

PENDANT LE JEU

- Seules les personnes impliquées directement dans l'activité de tennis ont accès aux terrains.
- Il est important d'arriver et de quitter le plus près possible du début et de la fin de l'activité.
- Un seul parent/tuteur/assistant personnel (fauteuil roulant) devrait accompagner un joueur et rester à l'extérieur du terrain.

DISTANCIATION PHYSIQUE Le tennis présente un avantage unique en tant que sport ne nécessitant aucun contact direct entre les joueurs et joueuses. **Néanmoins, les participants doivent en tout temps garder une distance de deux mètres avec les autres personnes présentes sur le site.**

COMPORTEMENTS

Pour protéger tout un chacun, chaque personne doit :

- Se laver/se stériliser les mains avant, pendant et après avoir joué et éviter de se toucher le visage lorsque sur le terrain;
- Se laver les mains avec du savon et de l'eau ou se désinfecter les mains avant et après avoir mangé, après être allé aux toilettes, ou suite à des éternuements et toux;
- Apporter un désinfectant pour les mains;
- Apporter sa propre bouteille d'eau déjà remplie afin de ne pas utiliser celle des autres;
- Tousser et éternuer dans le coude et éliminer immédiatement tout papier mouchoir usagé;
- Éviter de toucher des surfaces et équipement comme le filet, les poteaux, les boyaux d'arrosage et, en cas de manipulation, les désinfecter avant de quitter le terrain.

TENNIS LIBRE

Les pratiques suivantes devraient être adoptées :

- Réservation par internet pour les 6 parcs où la ville de Terrebonne a implanté cette nouvelle pratique;
- Implantation d'une procédure de transition sécuritaire entre deux réservations, notamment en instaurant une circulation dans le sens horaire lors de l'entrée et de la sortie des joueurs;
- Maintien des portes ouvertes pendant les heures d'ouverture afin que les personnes n'aient pas à toucher les poignées pour entrer.

Jeu libre en simple

- Tous les joueurs et joueuses doivent impérativement se désinfecter les mains immédiatement avant et après leur pratique.
- Les effets personnels (sac, serviette, boîte de balles, bouteille d'eau, etc.) doivent être placés à au moins deux mètres de ceux des autres participants.
- Pour les changements de côtés, les déplacements devraient se faire dans le sens horaire.
- La raquette ou le pied doivent être utilisés pour repousser les balles et/ou les frapper vers les autres de façon à éviter de toucher les balles des joueurs et joueuses se trouvant sur les terrains adjacents.

ÉQUIPEMENT DE TENNIS

Une bonne gestion des équipements est requise et les actions suivantes sont par conséquent recommandées :

- Nettoyage des mains et du fauteuil roulant (incluant les roues) avant d'arriver sur le terrain et après la sortie;
- Éviter de se toucher le visage après avoir manipulé une balle, une raquette ou tout autre équipement;
- Aucun partage d'équipement;
- Remplacement de toutes les balles si quelqu'un soupçonné d'avoir ou ayant la COVID-19 entre en contact avec celles-ci;
- Nettoyage fréquent de tous les équipements de tennis avec un désinfectant à base d'alcool;
- Brève vaporisation des balles de tennis avec un désinfectant (p. ex. Lysol ou Clorox) à la fin de la journée.

ENVIRONNEMENT PROPRE

- Le participant ou la participante a la responsabilité de s'assurer d'avoir accès ou d'avoir avec lui ou elle du désinfectant pour les mains ou des lingettes désinfectantes.

APRÈS LE JEU

- Les joueurs et joueuses doivent quitter les lieux dès que le temps de jeu est terminé.
- Les contacts avec les autres personnes présentes doivent être évités.
- Il est important que les participants récupèrent tout leur équipement et effets personnels après l'activité.
- Un lavage des mains doit être fait dès le retour à la maison.
- L'équipement, y compris raquettes et bouteilles d'eau, doit être nettoyé après chaque séance.