

# NORMATIVA PER A LA PRÀCTICA DEL PÀDEL TENIS I FRONTÓ

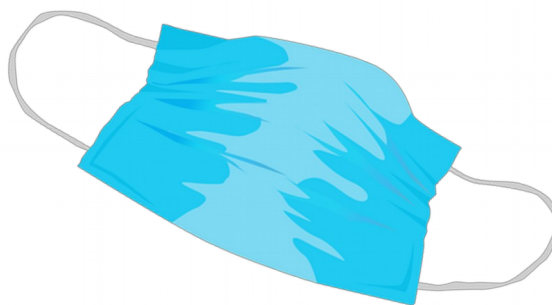


## ABANS D'ANAR A LES INSTAL·LACIONS QUEDA'T A CASA SI:

- \* Temperatura superior a 37,5°C
- \* Tens algun símptoma
- \* Has tingut contacte recent amb alguna persona contagiada

## ABANS DE LA PRÀCTICA

- \* Porta mascareta
- \* Neteja't les mans amb aigua i sabó
- \* Desinfecta el teu calçat esportiu
- \* Aplica't gel hidroalcohòlic a les mans



## DURANT EL PARTIT

- \* Utilitza pilotes noves o desinfectades
- \* No s'ha de canviar de camp als jocs imparells
- \* No comparteixis aigua, tovallola i pala/raqueta
- \* Aplica't gel hidroalcohòlic a les mans cada 15 min.

## AL ACABAR EL PARTIT

- \* Posa't la mascareta
- \* Desinfecta en teu calçat esportiu
- \* Renta't les mans amb aigua i sabó

**IMPORTANT!!!**

**ES RECOMANA  
SORTIR 5 MIN ABANS  
ENTRAR 5 MIN DESPRÉS  
EN CAS D'ENLLAÇAR PARTIDES**