

PLAY



I CONSIGLI DELLA FIT

PRIMA DI GIOCARE



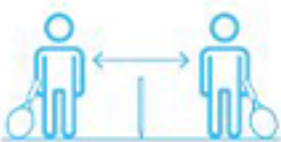
Rispetta le disposizioni statali, locali e del Circolo



Pulisci a fondo il tuo materiale da gioco



Lava o disinfetta le mani



Mantieni sempre la distanza di sicurezza dagli altri giocatori



Porta in campo la tua bottiglia d'acqua e bevi solo da quella



Non toccare le recinzioni prima di entrare in campo

MENTRE GIOCHI



Indossa un guanto sulla mano non dominante

OPPURE



Disinfetta le mani a ogni fine game



Non toccarti la faccia con le mani



Usa racchetta e piede per raccogliere le palline e mandarle all'avversario



Panchine ai lati opposti



Saluta e ringrazia usando soltanto la racchetta

DOPO AVER GIOCATO



Cambia subito l'overgrip della racchetta



Lava o disinfetta le mani



Fai la doccia a casa