



# REGELS VOOR TENNIS- EN PADELSPELERS

## Volg het algemene principe van Play Safe & Go



- ✓ De club wordt enkel benut voor het tennis- en/of padelplezier. Het clubhuis, de kleedkamers en de toiletten zijn gesloten. 🏸🗣️
- ✓ Er mag enkel outdoor gespeeld worden. 🏸🗣️
- ✓ Spelers zijn enkel welkom op de club tijdens hun gereserveerd speelmoment. 🏸🗣️
  - Dit wil zeggen dat spelers op het startuur van hun spel arriveren en nadien ook onmiddellijk naar huis moeten gaan.



## Denk aan de hygiënerregels voor, tijdens en na het spelen



- ✓ Was minstens 2 keer je handen en droog ze af met papieren doekjes:
  - Voor het spelen 🏸🗣️
  - Na het spelen 🗣️
  - Na het slepen van het terrein en desinfecteren van het sleepnet 🏸
- ✓ Geef geen handshakes, high fives, kussen of omhelzingen en neem geen selfies.
  - Tik de rackets tegen elkaar. 🏸🗣️
- ✓ Moet je hoesten of niezen? Doe dat dan in je elleboog. 🏸🗣️



## Houd rekening met volgende regels vóór dat je gaat spelen:



- ✓ Speel op één club en reserveer je terrein verplicht online. 🏸🗣️
- ✓ Speel een enkelspel. 🏸🗣️
  - Speel je padel? Dan kan je diagonaal spelen. 🗣️
  - Training volgen kan met max. 2 personen (+ de trainer). 🏸🗣️
  - Uitzondering: gezinsleden die met 4 onder 1 dak wonen mogen wel dubbel spelen. 🏸🗣️
- ✓ Markeer je tennis- of padelballen voor je ze meeneemt (bv. eerste letter van je naam) 🏸🗣️
- ✓ Beperk het aantal speelpartners. 🏸🗣️
- ✓ Gebruik enkel je eigen materiaal (bv. rackets). 🏸🗣️



## Regels tijdens het spelen



- ✓ Laat deuren/poortjes van de terreinen op een kier, zodat het handvat niet moet aangeraakt worden met de handen. 🏸
- ✓ Volg de regels rond het gebruik van ballen:
  - Speel alleen met je eigen gemarkeerde ballen. Raak de andere ballen niet aan met je handen (speel met racket of voet terug). 🏸🗣️
  - Gebruik per speler je eigen gemarkeerde ballen aan jouw opslagkant. 🏸🗣️
  - Komt er tijdens het tennisspel een bal op je terrein? Rol de bal dan terug met je racket. 🏸🗣️
  - Komt er tijdens het padelspel een bal van een andere kooi op je terrein? Dan moet de opslagspeler de bal zelf komen halen. 🗣️
- ✓ Doe de kantwissels aan de tegengestelde zijden van het net en met de klok mee. 🏸🗣️
- ✓ Toeschouwers zijn niet toegelaten. 🏸🗣️
  - Uitzondering: -12 jarigen die vrij spelen moeten vergezeld zijn van één ouder.
- ✓ Vermijd alle onnodige aanrakingen van je lichaam met de kooistructuur of het glas. Heb je toch per ongeluk de kooi of het glas met je handen aangeraakt? Desinfecteer die zone dan meteen. 🗣️
- ✓ Gebruik je eigen handdoek om je zweet af te vegen. 🏸🗣️
- ✓ Verzamel niet met meerdere spelers tussen de terreinen/padelkooien! 🏸🗣️
- ✓ Sproei de terreinen niet zelf. Enkel de clubs zelf mogen de sproei installaties bedienen. 🏸



## Regels na het spelen



- ✓ Gebruik je eigen handschoen voor het sleepnet of desinfecteer het net meteen na het vegen. 🏸
- ✓ Er zijn geen vuilbakken aanwezig op de club, neem je afval dus mee naar huis. 🏸🗣️
- ✓ Ga na je sessie onmiddellijk richting auto/fiets. #gaterugnaaruwkot 🏸🗣️
- ✓ Heb je vragen of opmerkingen?



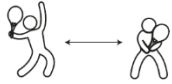
Contacteer dan [EVELIEN DILS](#) Tel.: [0496 532 443](tel:0496532443)



# REGELS VOOR TRAINERS EN LESVOLGERS

Deze regels voor trainers gelden vanaf 04/05/2020 tot nadere bepaling.

## RICHTLIJNEN VOOR TRAINER



- ✓ Je hebt een voorbeeldfunctie als trainer dus zorg dat je heel goed op de hoogte bent van de Play Safe & Go richtlijnen.
  - Zorg ervoor dat deze ten allen tijde correct nageleefd worden.
- ✓ Bereid je (aangepaste) training heel goed voor.
  - Zorg er bij de lesopbouw voor dat alle oefeningen mogelijk zijn met social distancing. Houd 1,5 meter afstand met alle lesvolgers.



- ✓ Gebruik het minimum aan didactisch materiaal (ballenmand en markeringen) en zet alles indien mogelijk op voorhand klaar op het terrein.
- ✓ Lessen kunnen enkel gegeven worden aan max. 2 personen (= trainer + max. 2 lesvolgers).
- ✓ Verzamel niet met meerdere spelers tussen de terreinen/padelkooien!
- ✓ Als trainer ben je de enige persoon die de ballen of het didactisch materiaal met de hand mag aanraken.



- ✓ Stop de les tijdig zodat er ruimte is voor opruim en het desinfecteren van het sleepnet.
- ✓ Volg de gebruikelijke voorschriften voor het gebruik en de schoonmaak van het materiaal (bv. desinfecteer het handvat van het sleepnet).
- ✓ Sproei de terreinen niet zelf. Enkel de club kan de sproei installaties bedienen.

## AFSPRAKEN MET JE LESVOLGERS



- ✓ Je lesvolgers zijn enkel welkom op de club vlak voor de les en moeten onmiddellijk na de les opnieuw naar huis.
- ✓ Start de les met de nodige afspraken:



- Check of je lesvolgers op de hoogte zijn van de algemene hygiënische maatregelen en Play Safe & Go-richtlijnen die gelden voor het recreatief spelen (zie boven).
- Iedereen blijft steeds op minstens 1,5 meter afstand van elkaar.
- Lesvolgers mogen geen ballen of didactisch materiaal met de hand aanraken. Ballen kunnen met het racket of de voeten naar een zone gerold worden zodat de trainer de ballen daar kan oprapen.
  - Opgelet: in deze opstartfase kan de opslag niet getraind worden met trainersballen.
- De nieuwe spelers mogen het terrein pas betreden als de vorige spelers het terrein verlaten hebben.

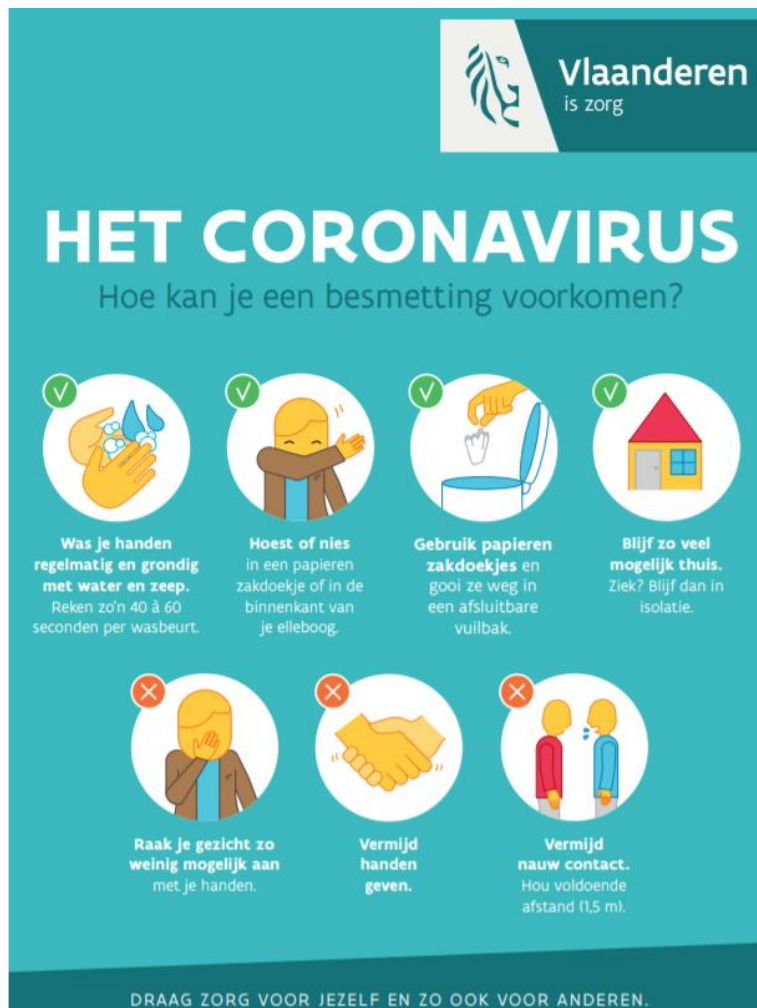


- ✓ Toeschouwers, begeleiders of ouders zijn niet toegelaten op de club tijdens de training.



## ALGEMENE HYGIËNE- EN SPORTREGELS

- ✓ Ga niet spelen als je zelf ziek bent of één van je gezinsleden ziek is of symptomen van een luchtweginfectie vertoont.
- ✓ Ga niet onmiddellijk opnieuw sporten na een periode van koorts. Wacht minstens evenveel dagen met spelen dan dat je koorts hebt gehad.
- ✓ Let op dat je na een periode van inactiviteit rustig heropstart. Volg de richtlijnen op de website [www.gezondsporten.be](http://www.gezondsporten.be) nauwkeurig op!
- ✓ Opgelet: de sanitaire voorzieningen zijn gesloten op de club! Ga voor je vertrekt thuis naar het toilet.
- ✓ Er zijn geen vuilbakken op de club: neem je afval dus mee naar huis!
- ✓ Hanteer de regels die besmetting voorkomen:



**Geniet, maar houd het veilig!**

# PLAY SAFE & GO

Van zodra je deze club betreedt, ga je akkoord met de Play Safe & Go regels en ben je zelf verantwoordelijk voor eventuele overtredingen.



Scan de QR-code en lees de Play Safe & Go richtlijnen van Tennis Vlaanderen.

#PLAYSAFE #AANDESLAG #OPSLAGVERLIEFD

EINDELIJK WEER AAN (DE) SLAG

## Play Safe & Go Spelers



Reserveer je terrein online (enkel outdoor)



Geef geen handshake, tik met je racket



Tennis & Padel 1 tegen 1



Geen vuilnisbakken aanwezig, neem je afval mee



Lessen: 1 trainer + 2 spelers



Wissel van kant met de klok mee



Kleedkamers, cafetaria & clubhuis zijn afgesloten



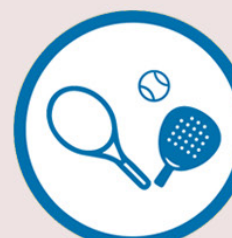
Desinfecteer sleepnet na gebruik



Zorg overal voor 1.5m social distance



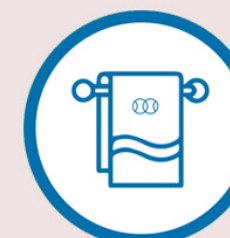
Markeer je ballen & raak enkel deze met je markering aan



Kom juist voor je reservatie & ga erna naar huis



Gebruik je eigen handdoek & racket



Was je handen min. 2 keer (voor & na)



Kinderen -12 moeten vergezeld zijn door 1 ouder

