

### Higiene personal



Lávate las manos regularmente especialmente cuando se maneja equipo. Abstenerse de tocarlo con su cara cualquier objeto.



Use una mascarilla cuando esté en público y cámbiela regularmente según sea necesario.



Practica una higiene respiratoria adecuada. Esto significa cubrirse la boca y nariz con el codo doblado o taparse con un pañuelo cuando tose o estornuda, y desechar el pañuelo usado inmediatamente y lavarse sus manos.



No le des la mano a otros jugadores y participantes; haz un gesto amistoso o un saludo.

### Zona de entrenamiento

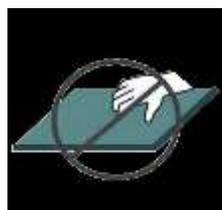


El desinfectante para manos tiene que ser proporcionado en todas las salas de entrenamiento, lugares de juego, etc. Desinfecte manos regularmente.

Los jugadores deberán usar sus propias bolas y botellas.



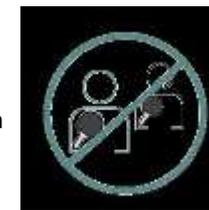
Mantener dos metros (6 pies, 5 pulgadas) de distancia entre jugadores/entrenador



No cambie los extremos de la mesa y abstenerse de limpiarse las manos en la mesa. Asegúrese de que las mesas estén bien distanciadas entre si.



Se debe colocar una zona con desinfectante húmeda en la entrada del recinto para facilitar desinfección de zapatos.



Se recomienda en la etapa inicial no jugar dobles, hasta nuevo aviso.



Implementar un sistema multibolas que solo una persona pueda tocarlas en la mesa.



Espere 10 minutos antes de usar una mesa que estaba en uso anteriormente. Las mesas deben limpiarse antes de usarse.



Ventilación de habitaciones (oficinas, vestuarios, pasillos, etc.) es requerido cada 2 horas o antes el cambio de grupos de personas en cualquier cuarto.

### Si no se siente bien



Quédese en casa el tiempo que sea necesario y auto aislado el tiempo que sea necesario.



Los participantes no deben haber presentado síntomas de COVID-19 en los últimos 14 días. Donde sea posible, los participantes deben presentarse en el lugar de entrenamiento 14 días antes de la reunión grupal y abstenerse de viajar mucho para reducir el riesgo de contagiarse en una infección al grupo.