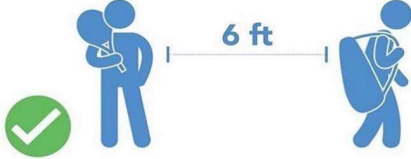


الارشادات الاحترافية اثناء ممارسة النشاط

كيفية لعب التنس بأمان نصائح وتوصيات للاعبين

COVID-19 PLAYING TENNIS SAFELY PLAYER TIPS AND RECOMMENDATIONS



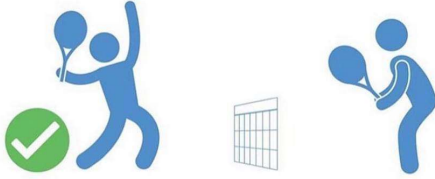
**Try to stay at least six feet
apart from other players.**

Do not make physical contact with them
(such as shaking hands or a high five).

حاول البقاء على الأقل ستة أقدام بعيداً
عن اللاعبين الآخرين

لا تتواصل معهم جسدياً
(مثل المصافحة)

COVID-19 PLAYING TENNIS SAFELY PLAYER TIPS AND RECOMMENDATIONS



Consider playing singles.

Playing singles could help prevent incidental
contact and unwanted proximity. If you do
play doubles, avoid all incidental contact.

التركيز في لعب الفردي

لعب الفردي يساعد على منع الاتصال
والقرب غير المرغوب فيه. إذا كنت
تلعب الزوجي ، تجنب اي اتصال مع
زميلك في اللعب

COVID-19 PLAYING TENNIS SAFELY PLAYER TIPS AND RECOMMENDATIONS



**Between points, use your
racquet/foot to pick up balls
and hit them to your opponent.**

Avoid using your hands also when
returning balls to another court.

بين النقاط ، استخدم المضرب / القدم
الخاصة بك لالتقاط الكور وضربها
لخصمك

تجنب استخدام يديك أيضاً عند إعادة
الكرات إلى الجهة الأخرى من الملعب

COVID-19

PLAYING TENNIS SAFELY

PLAYER TIPS AND RECOMMENDATIONS



**Wash your hands thoroughly
or use a hand sanitizer before,
during, and after play.**

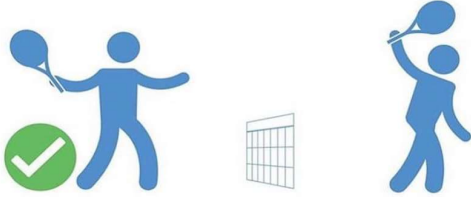
اغسل يديك جيداً

اغسل يديك جيداً أو استخدم مطهرًا
للأيدين قبل وأثناء وبعد اللعب

COVID-19

PLAYING TENNIS SAFELY

PLAYER TIPS AND RECOMMENDATIONS



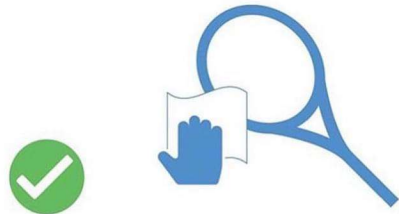
التبديل بين الاشواط

يتم تبديل الملعب حول الاجناب
المتقابلة من الشبكة وذلك عند التغير
بين الاشواط

COVID-19

PLAYING TENNIS SAFELY

PLAYER TIPS AND RECOMMENDATIONS



**Clean and wipe down your
equipment, including racquets
and water bottles.**

Use new balls and a new grip, if possible.

تنظيف ومسح المعدات الخاصة بك ،
بما في ذلك المضارب وزجاجات المياه

استخدام الكور الجديدة ، إن أمكن

COVID-19

PLAYING TENNIS SAFELY

PLAYER TIPS AND RECOMMENDATIONS



Avoid touching your face after handling a ball, racquet or other equipment.

Wash your hands promptly if you have touched your eyes, nose or mouth.

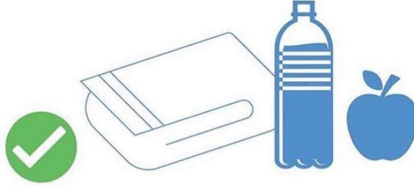
تجنب لمس وجهك بعد تسليم كرة أو مضرب أو معدات أخرى

اغسل يديك على الفور إذا لمست عينيك أو أنفك أو فمك

COVID-19

PLAYING TENNIS SAFELY

PLAYER TIPS AND RECOMMENDATIONS



Use only your own towels and water bottles.

Avoid sharing food and touching common surfaces such as court gates, fences, benches, etc.

استخدم فقط المناشف وزجاجات المياه الخاصة بك

تجنب مشاركة الطعام ولمس الأسطح الشائعة مثل بوابات الملعب والأسوار والمقاعد ، وما إلى ذلك