



# Unfallprävention im Squash

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- achten darauf, dass die Glastüren der Squashcourts immer geschlossen sind.
- achten darauf, dass die Rutsch- und Stolpergefahr minimiert wird (z. B. Entfernen von Schweissnässe, Staub oder herumliegenden Gegenstände).

## Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- achten darauf, dass Schutzbrillen immer getragen werden, wenn es die Situation erfordert (Wettkampf, Doppel-Squash, unübersichtliche Spielformen, einseitige Erblindung). Sie sensibilisieren Brillenträger für das Tragen von Kontaktlinsen oder einer sporttauglichen Brille.
- achten darauf, dass alle Teilnehmenden geeignete Sportkleidung, insbesondere Hallen-Sportschuhe mit gutem seitlichen Halt, tragen (keine Jogging-Schuhe).
- achten darauf, dass die Teilnehmer gut haftende Griffbänder an den Rackets haben.
- achten darauf, dass keine Uhren oder Schmuck getragen werden.

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- sorgen für ein allgemeines Aufwärmen vor Beginn des spezifischen Trainings.
- führen regelmässig Stabilisierungsübungen für Fuss- und Kniegelenke sowie angemessene Kräftigungs- und Dehnübungen für Rumpf und Schultermuskulatur durch.
- sorgen dafür, dass bei Instruktionen keine Bälle (von Dritten) gespielt werden oder sich der Standort des Gesprächs ausserhalb der Gefahrenzone befindet.
- vermitteln eine korrekte Schlag- und Lauftechnik.
- sorgen für eine alters- und niveaueingepasste Trainings- und Wettkampfintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause. Nach Verletzungen sollen auch Zusatzmassnahmen (z. B. Tapeverband, Sprunggelenksstütze) geprüft werden.
- setzen die technischen und reglementarischen Sicherheitsmassnahmen um, insbesondere beim Racket-Ausschwung und spielbedingten Behinderungssituationen (Letregeln).
- sorgen für ein faires Spiel und vermeiden unfaires Verhalten im Trainings- und Wettkampfbetrieb.

## Kindersport

J+S-Leitende

- setzen angepasstes Kindersquash-Material ein (z. B. kürzere Rackets, weichere Bälle).



VERBAND DER SPORTVEREINE SÜDTIROLS

Öffentliche Verwendung des VSS mit Zustimmung der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) und des Bundesamts für Sport (BASPO).

