



# Unfallprävention im Squash

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass die Glastüren der Squashcourts immer geschlossen sind.
- achten darauf, dass die Rutsch- und Stolpergefahr minimiert wird (z. B. Entfernen von Feuchtigkeit, Staub oder herumliegenden Gegenständen).
- sorgen für ein faires Spiel und vermeiden unfaires Verhalten im Trainings- und Wettkampfbetrieb.

## Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- achten darauf, dass Schutzbrillen immer getragen werden, wenn es die Situation erfordert (Wettkampf, Doppel-Squash, unübersichtliche Spielformen, einseitige Erblindung).
- sensibilisieren Brillenträger, Kontaktlinsen oder eine sporttaugliche Brille zu tragen.
- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden passend ausgerüstet sind (Hallen-Sportschuhe mit seitlichem Halt, Schläger).
- achten darauf, dass die Teilnehmer gut haftende Griffbänder an den Rackets haben.
- achten darauf, dass Uhren oder Schmuck abgelegt werden.
- sensibilisieren Spieler beim Wiedereinstieg nach einer Gelenkverletzung, dass sie einen Gelenksschutz tragen (z. B. Sprunggelenkstütze, Tapeverband).

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- sorgen für ein gezieltes Aufwärmen vor jedem Training und Wettkampf.
- führen regelmässig Stabilisierungsübungen für Fuss- und Kniegelenke sowie angemessene Kräftigungs- und Dehnübungen für Rumpf- und Schultermuskulatur durch.
- organisieren Übungen und Spielformen so, dass das Risiko von Unfällen durch Kollisionen und Balltreffer möglichst vermieden wird (Laufwege, Positionierung von Zuspielenden, Gespräche ausserhalb der Gefahrenzone).
- vermitteln eine korrekte Schlag- und Lauftechnik.
- sorgen für eine angepasste Trainings- und Wettkampftensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg von Kindern und Jugendlichen nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzungen oder Krankheiten).
- setzen die technischen und reglementarischen Sicherheitsmassnahmen um, insbesondere beim Racket-Ausschwing und spielbedingten Behinderungssituationen (Letregeln).

## Kindersport

J+S-Leitende

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