Unfallprävention

SQUASH

Allgemeines

Trainerinnen und Trainer

- 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

Trainerinnen und Trainer

- achten darauf, dass Schutzbrillen immer getragen werden, wenn es die Situation erfordert (Wettkampf, Doppel-Squash, unübersichtliche Spielformen, einseitige Erblindung).
- sensibilisieren Brillenträger:innen Kontaktlinsen oder eine sporttaugliche Brille zu tragen.
- sorgen dafür, dass alle Kinder und Jugendlichen dämpfende, rutschsichere Hallen-Sportschuhe mit seitlichem Halt tragen (keine Joggingschuhe).
- sorgen dafür, dass alle Kinder und Jugendlichen passend ausgerüstet sind.
- achten darauf, dass die Kinder und Jugendlichen gut haftende Griffbänder an den Rackets haben.
- achten darauf, dass Uhren oder Schmuck abgelegt werden.

Präventionsmaßnahmen bei der Sportaktivität

Trainerinnen und Trainer

- 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 Wettkampfintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg von Kindern und Jugendlichen nach einer Trainingspause (z.B. nach Verletzungen oder Krankheiten).
- sensibilisieren Spieler:innen beim Wiedereinstieg von einer Gelenkverletzung, dass sie einen Gelenkschutz tragen (z.B. Sprunggelenkstütze, Tapeverband).
- setzen die technischen und reglementarischen Sicherheitsmaßnahmen um, insbesondere beim Racket-Ausschwung und spielbedingten Behinderungssituationen (Letregeln).

Kindersport

Trainerinnen und Trainer

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