



Prevenzione degli infortuni nello squash

Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- si assicurano che le porte vetrate del campo da gioco siano sempre chiuse bene.
- provvedono a ridurre i rischi di scivolare o inciampare (ad es. eliminare macchie di umidità, polvere o oggetti sparsi).
- impongono un comportamento corretto nelle partite e impediscono comportamenti scorretti durante l'allenamento e le competizioni.

Sport per i bambini

I monitori G+S

- utilizzano materiale da squash a misura di bambino (ad es. racchette più corte, palline più morbide).

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- impongono sempre l'uso degli occhiali protettivi qualora la situazione lo richiedesse (competizione, doppio, forme di gioco complesse, accoppiamento unilaterale).
- incoraggiano i partecipanti che hanno bisogno di ausili visivi a portare lenti a contatto oppure occhiali sportivi.
- si assicurano che tutti indossino indumenti sportivi adeguati (scarpe per palestra con rinforzo laterale, racchetta).
- si assicurano che tutte le racchette siano dotate di presa pellicola adesiva.
- provvedono a far rimuovere orologi o gioielli.
- incitano i giocatori che rientrano dopo una lesione articolare ad indossare un'adeguata protezione articolare (ad. es. tape, scarpa speciale, ecc.).

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- svolgono per ogni allenamento e competizione un riscaldamento muscolare mirato.
- svolgono regolarmente degli esercizi di stabilizzazione per l'articolazione del piede e del ginocchio nonché programmi per il rafforzamento e l'allungamento della muscolatura di torso e spalle.
- organizzano esercizi e forme di gioco in modo da prevenire se possibile infortuni da scontri o da palle vaganti (traiettorie, posizione dei giocatori, colloqui al di fuori della zona di rischio).
- insegnano le tecniche corrette di battuta e corsa.
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni specialmente per bambini e giovani che rientrano da una pausa (ad es. infortuni, malattia, ecc.).
- attuano le disposizioni di sicurezza tecniche e del regolamento segnatamente per quanto riguarda le distanze (apertura racchetta) e le interferenze create dal gioco (regole let).