



SWISS SQUASH

Unfallpräventionskonzept

(für die Sportart Squash)

INHALTSVERZEICHNIS

1.	EINLEITUNG	3
1.1.	Sinn und Zweck des Dokuments	3
1.2.	Abgrenzung	3
1.3.	Ziele	3
1.4.	Referenzdokumente	4
2.	PRÄVENTION	5
2.1.	Die vier Handlungsfelder der Unfallprävention	5
2.2.	Massnahmenfelder	5
2.3.	Massnahmenkatalog	6
2.4.	Umsetzung (Ausbildung & Information)	8

1. EINLEITUNG

1.1. Sinn und Zweck des Dokuments

Die Sicherheit und das Wohlergehen der Spieler- und Spielerinnen, ist Swiss Squash sehr wichtig.

Unser Unfallpräventionskonzept legt den Schwerpunkt auf folgende vier Handlungsfelder der Unfallprävention:

- Das eigene Verhalten und mangelnde eigene Fähigkeiten / Fertigkeiten
- Der Wettkampf-Wettbewerb
- Das fehlerhafte Verhalten anderer Sportler*innen
- Die Verhältnisse als Ursache für Unfälle

Das Unfallpräventionskonzept zeigt auf mit welchen sportpraktischen, organisatorischen Massnahmen, Ausrüstung und Einrichtungen Unfälle reduziert / verhindert werden können.

1.2. Abgrenzung

Oft wird die Unfallprävention mit der Notfallorganisation verwechselt. Die Notfallorganisation ist von Swiss Squash im [Krisen- und Notfallkonzept](#) von Swiss Squash beschrieben.

1.3. Ziele

Mit dem Unfallpräventionskonzept sollen folgende Ziele erreicht werden:

- Durch Prävention Unfälle reduzieren / verhindern
- Die Sicherheit wird von Spieler*innen bewusst und systematisch mitberücksichtigt
- Sicherheit durch Dialog (Spieler/Spieler, Trainer/Spieler, Schiedsrichter/Spieler)
- Stärkung von Letball? Ja! (Wiederholung)
- Tragen von Schutzbrillen im Training und beim Wettkampf

1.4. Referenzdokumente

Squash ist - richtig ausgeführt - ein gesunder und ungefährlicher Sport. Neueinsteigern empfehlen wir, sich fachkundig von einem J+S-Leiter oder Trainer ausbilden zu lassen.

Zudem empfehlen wir, die folgenden Unterlagen zu studieren, bevor zum ersten Mal Squash gespielt wird:

Nr.	Dokument / Link	Thema	Quelle
1	Broschüre Wie Spiele ich Squash?	1) Spielregeln 2) Grundlagen (Aufschlag, Rückschlag, Lauftechnik, Basisspiel) 3) Ausrüstung (Schläger, Bälle) 4) Sicherheit (Laufen, Schwung, Sicherheitsregeln) 5) Tipps fürs Spiel (Taktik, Gegner unter Druck setzen, Verteidigungsspiel)	Swiss Squash
2	squashtraining.ch	Sammlung von Spiel-, Übungs- und Trainingsformen	Swiss Squash
3	Unfallprävention im Squash	1) Generelle sicherheitsrelevante Aspekte 2) Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität	Bfu
4	Tools & Downloads	1) Trainingshandbücher 2) Broschüren & Factsheets 3) FTEM-Poster	Swiss Squash

Tabelle 1: Referenzdokumente

In den nachfolgenden Dokumenten bzw. Links finden sich relevante Zusatz- und Hintergrundinformationen zum Thema Prävention:

Nr.	Dokument / Link	Thema	Quelle
5	Sport-Unfälle vermeiden	Unfallprävention	BASPO / bfu
6	COOL & CLEAN	Für fairen und sauberen Sport!	Swiss Olympic
7	Ethik-Charta von Swiss Olympic	Höchstleistung, Freundschaft und Respekt	Swiss Olympic
8	Code of Conduct	Richtiges Verhalten für Trainerinnen & Trainer, Athletinnen & Athleten	Swiss Olympic
9	Strassenverkehr	Unfallverhütung – Strassenverkehr	bfu

Tabelle 2: Referenzdokumente

2. PRÄVENTION

2.1. Die vier Handlungsfelder der Unfallprävention

Die Hauptunfallursachen bei sportlichen Aktivitäten sind aus Sicht der Verunfallten:

- Das eigene Verhalten und mangelnde eigene Fähigkeiten / Fertigkeiten
- Der Wettkampf-Wettbewerb
- Das fehlerhafte Verhalten anderer Sportler*innen
- Die Verhältnisse als Ursache für Unfälle

2.2. Massnahmenfelder

Die Unfallprävention von Swiss Squash basiert auf folgenden vier Massnahmenfeldern:

Sportpraktische Massnahmen <ul style="list-style-type: none">- Gezieltes Aufwärmen- Kräftigung und Stabilisation- Beweglichkeit und Mobilisation- Sensomotorisches Training- Koordinationstraining- Trainingsmassnahmen- Wettkampfvorbereitung	Organisatorische Massnahmen <ul style="list-style-type: none">- Fairplay Kampagnen- Regelwesen- Schiedsrichterwesen- Leitlinien
Ausrüstung & Einrichtung <ul style="list-style-type: none">- Tragen von Schutzbrillen- Hallen-Sportschuhe mit seitlichem Halt- Gut haftende Griffbänder auf den Rackets- Glastüren der Courts immer geschlossen- Rutsch- und Stolpergefahr minimieren (Entfernen von Feuchtigkeit, Staub usw.)	Medizinische & Nicht medizinische Betreuung <ul style="list-style-type: none">- Physiotherapie- Medizinische Check-Up- Return To Play Empfehlungen

2.3. Massnahmenkatalog

Die Massnahmenkatalog von Swiss Squash sieht für die vier Massnahmenfeldern folgende grundsätzliche Massnahmen vor:

Sportpraktische Massnahmen

WAS?	WIE?
Warm up / Cool Down	Aufwärmen auf mobilesport Warm up & Cool down
Kräftigung und Stabilisation	Kraft auf mobilesport Übungssammlung "Kraft"
Beweglichkeit und Mobilisation	Übungssammlung "Mobilisation"
Sensomotorisches Training	Sensomotorisches Training auf mobilesport Übungssammlung "Sensomotorik"
Koordinationstraining	Koordination auf mobilesport Übungssammlung "Koordination"
Trainingsmassnahmen	Trainingshandbücher
Wettkampfvorbereitung	Wettkampfvorbereitung auf mobilesport

Quellen: Mobilesport, VIBSS & Swiss Squash

Organisatorische Massnahmen

WAS?	WIE?
Fairplay Kampagnen	- cool and clean
Regelwesen	- Spielregeln - "Wie spiele ich Squash?" (Online & Broschüre) - Unfallprävention J+S-Leitende
Schiedsrichterwesen	- Schiedsrichterwesen Swiss Squash - Online Test inkl. Lernkontrolle
Leitlinien	- Wir Squash-Junioren (Online / Broschüre) - Wir Squash-Eltern (Online / Broschüre)

Quellen: Swiss Olympic & Swiss Squash

Ausrüstung & Einrichtung

WAS?	WIE?
Tragen von Schutzbrillen	Turnier- & Wettkampfbeglement, 14.3
Hallen-Sportschuhe mit seitlichem Halt	Taurus Sports
Gut haftende Griffbänder auf den Rackets	
Glastüren der Courts immer geschlossen	Unfallprävention im Squash
Rutsch- und Stolpergefahr minimieren	Inno Wood GmbH

Quelle: Swiss Squash

Medizinische & Nicht medizinische Betreuung

WAS?	WIE?
Physiotherapie	Swiss Olympic Medical Center
Medizinische Check-Up	
Return To Play Empfehlungen	

Quelle: Swiss Olympic

2.4. Umsetzung (Ausbildung & Information)

Die definierten Massnahmen werden wie folgt umgesetzt:

WAS?	WIE?	WER?	WANN?
Kontrolle der Dokumentationen	Jährlicher Review	Ethik - Verantwortliche	Juni
Fairplay Kampagne	Direct Mailing (Plauschspieler)	Breitensport - Verantwortliche	1 Monat vor Saisonstart
Fairplay Kampagne	Direct Mailing (Spieler*innen / Eltern)	Squash !t - Verantwortlicher	
Leitlinien kommunizieren			
Ergänzungsreglement Junioren kommunizieren			
Reminder Spielregeln & "Wie spiele ich Squash?"	Direct Mailing (Spieler*innen)	Geschäftsstelle	
Online Test, inkl. Lernkontrolle	Direct Mailing (Spieler*innen)	Dozent Schiedsrichterwesen	1 Monat vor Saisonstart / Rückrunde
Schiedsrichterkurse	Kurse bei Clubs		Ausbildungsverantwortlicher
Sportpraktische Massnahmen	J+S Ausbildung Kaderzusammenzüge		