

Tarkistuslista salibandypelaajien vammojen ehkäisemiseksi ja turvallisuuden lisäämiseksi

- Hanki hyvä perus- ja lihaskunto. Harjoita etenkin alaraajojen ja keskivartalon lihasvoimaa. Tee säännöllisesti myös tasapainoa, ketteryyttä ja nopeusvoimaa parantavia harjoituksia (tasapainolauta-, juoksuketteryyss- ja hyppelyharjoittelu). Huolehdi hyvästä kestävyys-kunnosta, niin jaksat pelata pelin loppuun asti.
- Muista, että väsyneenä vammautumisriski kasvaa huomattavasti. Vältä ylipitkiä vaihtoja peleissä. Vältä pelaamista huonosti nukutun yön jälkeen.
- Lämmittele ja verryttele huolellisesti ennen salibandyharjoituksia ja -pelejä. Verryttele turnauksissa ennen jokaista peliä, ja tee myös kevyt loppuverryttely kunkin pelin jälkeen.
- Kovatehoisen harjoituksen tai pelin jälkeen loppuverryttelyn merkitys korostuu: loppuverryttelyn avulla saat lihaksesi palautumaan nopeammin rasituksesta. Tämä on tärkeää etenkin, jos ohjelmassasi on useampia kovia harjoituksia tai pelejä peräkkäisinä päivinä.
- Käytä laadukkaita ja sopivia jalkineita ja varusteita. Suojalasit estävät tehokkaasti pallon tai mailan osumisen silmiin.
- Tutustu salibandyn sääntöihin ja noudata niitä. Kunnioita myös vastustajiasi.
- Muista, että peleissä vammautumisriski on moninkertainen harjoituksiin verrattuna.
- Hoida vanhat vammasi huolellisesti kuntoon. Vältä vamman jälkeen liian aikaista paluuta salibandyn pariin.
- Älä mene salibandyharjoituksiin tai peleihin alkoholin vaikutuksen alaisena.
- Nuuska ja tupakka eivät sovi salibandyyn. Molemmat lisäävät mm. sydänsairauksien riskiä. Nuuskan on todettu pidentävän reaktioaikaa ja sitä kautta lisäävän myös vammautumisriskiä.
- Syö monipuolisesti ja juo riittävästi. Nuku tarpeeksi pitkät yöunet.
- Jos käytät jotain säännöllistä lääkitystä, neuvottele lääkärisi kanssa ennen kuin aloitat salibandyn harrastamisen.

Nämä asiat toteuttaessasi vammriskisi putoaa merkittävästi ja voit todennäköisemmin nauttia hyvästä harrastuksestasi läpi kauden!

