

Najważniejsze zasady gry



Zasada 1

Zakaz gry w obuwiu na czarnej podeszwie pozostawiającą ślady na parkiecie [zalecamy **obuwie** z oznaczeniem **non-marking**]



Zasada 2

Nakaz gry w **okularach ochronnych** dla osób poniżej 18 lat [zalecana jest również gra w okularach dla osób dorosłych]



Zasada 3

Graj odpowiednią piłką:

- **niebieska kropka** [odbija się najmocniej; rozgrzanie piłki nie jest aż tak konieczne]: **gracze początkujący**, nauka gry/pierwsza gra
- **czerwona kropka**: **amatorzy**, trening/nauka gry osób średniozaawansowanych
- **żółta kropka** : **gracze średniozaawansowani** i zaawansowani (trening)
- **dwie żółte kropki** [odbija się najłagodniej; piłka wymaga bardzo dobrego rozgrzania]: **gracze PRO, turnieje/liga**



Zasada 4

Przed rozpoczęciem gry - **rozgrzej piłeczkę** (zimna piłka bardzo słabo się odbija, jest twarda i mało sprężysta)

Jak rozgrzać piłkę do squasha?:

- **uderzaj piłkę w miejscu**, tuż przy podłodze lub o przednią ścianą, aż piłka zacznie skakać z większą energią
- **pocieraj** energicznie piłkę **podeszwą buta o podłogę**, aż stanie się ciepła



Zasada 5

Nie wiesz jak zacząć? Zapytaj trenera lub **poproś o pomoc** osobę na recepcji.