



Unfallprävention im Baseball/Softball

Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass keine losen Gegenstände (z. B. Bälle und Schläger) auf und neben dem Spielfeld liegen und dass das Spielfeld frei von Unebenheiten und Hindernissen ist (z. B. Pfosten und Zuschauer).
- passen das Training den Verhältnissen an (z. B. nasser Rasen).
- sorgen dafür, dass alle genügend Abstand zum Batter haben und nicht im Schwungbereich stehen.
- verwenden nach Möglichkeit Break-away/quick release/throw-down Bases.

Persönliche (Schutz-)Ausrüstung

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass alle Feldspieler einen Tiefschutz tragen.
- sorgen dafür, dass alle offensiven Spieler einen Helm mit beidseitigem Ohrenschutz tragen (U12-Spieler zusätzlich mit Gesichtsschutzgitter und Kinnband).
- sorgen dafür, dass der Catcher einen Helm mit Gesichtsmaske, Brust-, Unterleib- und Beinschutz trägt.
- sorgen dafür, dass die Feldspieler einen Fanghandschuh tragen.
- sorgen dafür, dass insbesondere bis U15 nur Nockenschuhe mit Gummistollen getragen werden.
- sorgen dafür, dass insbesondere bis U15 nur Alu-Schläger mit gut haftenden Griffbändern und ohne Beschädigung verwendet werden (HB S. 35).
- sensibilisieren Brillenträger, Kontaktlinsen oder eine sporttaugliche Brille zu tragen.

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- führen zu Beginn jeder Trainingseinheit und vor dem Spiel ein Warm-up-Programm durch.
- führen regelmässig Stabilisationsübungen für die Fuss-, Knie- und Schultergelenke sowie angemessene Kräftigungs- und Dehnprogramme für die Fuss-, Bein- und Rumpfmuskulatur durch (umsetzen der Inhalte der Broschüre «Sportverletzungen»).
- sorgen für eine angepasste Trainings- und Wettkampftintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzungen oder Krankheiten).
- sensibilisieren Spieler beim Wiedereinstieg nach einer Gelenksverletzung, einen Gelenksschutz zu tragen (z. B. Sprunggelenksstütze, Tapeverband).
- sorgen für eine korrekte, schonende Wurf-, Fang-, Schlag- und Slidingtechnik.
- führt Curve- und Slider-Pitchwürfe erst dann ein, wenn die Teilnehmenden die dafür notwendigen körperlichen Voraussetzungen erfüllen.
- steigern die Intensität beim Werfen kontinuierlich und halten sich an die maximal empfohlene Anzahl Pitches (HB S. 16), um Überlastungsschäden vorzubeugen.
- sorgen dafür, dass sich die wartenden Batter warm halten.
- leiten die Batter an, den Schläger nicht während des Schwingens loszulassen, sondern nach dem Schlag abzuliegen oder fallen zu lassen.
- leiten die Basemen zum richtigen Stehen bei der Base an, um Kollisionen zu vermeiden.

Kindersport

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass leichtere Schläger sowie weichere Bälle (T-Balls, Incrediballs) verwendet werden.
- sorgen dafür, dass auf der ersten Base nicht geslided wird.
- verwenden das Batting Tee, um eine schonende Schlagtechnik zu erlernen.
- sorgen dafür, dass Kinder beim Schlagen einen Helm mit beidseitigem Ohrenschutz, Gesichtsschutzgitter und Kinnband tragen.