Unfallprävention

BASEBALL/SOFTBALL

Allgemeines

Trainerinnen und Trainer

- sorgen dafür, dass keine losen Gegenstände wie z.B. Bälle und Schläger auf und neben dem Spielfeld liegen und dass das Spielfeld frei von Unebenheiten und Hindernissen ist.
- passen das Training den Verhältnissen an.
- 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

Trainerinnen und Trainer

- sorgen dafür, dass alle Feldspieler:innen einen Tiefschutz tragen.
- sorgen dafür, dass alle offensiven Spieler:innen einen Helm mit beidseitigem Ohrenschutz tragen (U12-Spieler:innen zusätzlich mit Gesichtsschutzgitter und Kinnband).
- sorgen dafür, dass der Catcher einen Helm mit Gesichtsmaske, Brust-, Bein- und Tiefschutz trägt.
- sorgen dafür, dass die Feldspieler:innen 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.

Präventionsmaßnahmen bei der Sportaktivität

Trainerinnen und Trainer

- sorgen für das Einhalten von Regeln und fördern faires Verhalten im Trainings- und Wettkampfbetrieb.
- führen zu Beginn jeder Trainingseinheit ein Warm-up Programm durch.
- führen regelmäßig Stabilisierungsübungen für die Fuß- und Kniegelenke sowie angemessene Kräftigungs- und Dehnprogramme für die Bein-, Rumpf- und Schultermuskulatur durch.
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampfintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z.B. nach Verletzungen oder Krankheiten).
- sorgen für eine korrekte Landetechnik nach Sprüngen.
- organisieren Übungen und Spielformen so, dass das Risiko von Unfällen durch Kollisionen und Balltreffern möglichst vermieden wird. (Laufwege, Positionierung von Zuspielenden).
- sorgen für genügend Pausen mit Energie- und Flüssigkeitszufuhr.

Kindersport

Trainerinnen und Trainer

- verwenden Bälle mit angemessener Größe und Gewicht.
- sorgen dafür, dass alters- und niveauangepasste Regeln und Materialien verwendet werden.