



## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- 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

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen dafür, dass alle Feldspieler 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 (HB S. 35).
- sensibilisieren Brillenträger/innen, Kontaktlinsen oder eine sporttaugliche Brille zu tragen.

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- 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.
- sorgen für eine angepasste Trainings- und Wettkampftintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause wie z. B. nach Verletzungen oder Krankheiten.
- sensibilisieren Spieler beim Wiedereinstieg nach einer Gelenkverletzung, einen Gelenksschutz zu tragen (z. B. Sprunggelenkstütze, Tapeverband).
- sorgen für eine korrekte, schonende Wurf-, Fang-, Schlag und Slidingtechnik.

- führen 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 95 Pitches für die Cadets (11–15 Jahre) und 105 Pitches für die Juniors (15–19 Jahre) pro Spieltag.
- halten sich an die empfohlenen Ruhetage:

Pitches Cadets	Pitches Juniors	Ruhetag(e)
76 oder mehr	81 oder mehr	3 Tage
61–75	66–80	2 Tage
46–60	51–65	1 Tag
1–45	1–50	kein Ruhetag

- sorgen dafür, dass sich die wartenden Batter warmhalten.
- leiten die Batter an, den Schläger nicht während des Schwingens loszulassen, sondern nach dem Schlag abzulegen oder fallen zu lassen.
- leiten die Basemen zum richtigen Stehen bei der Base an, um Kollisionen zu vermeiden.
- organisieren Übungen und Spielformen so, dass das Risiko von Unfällen durch Kollisionen und Balltreffer möglichst vermieden wird.

## Kindersport

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- 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.
- steigern die Intensität beim Werfen kontinuierlich und halten sich an die maximal 85 Pitches pro Spieltag.
- halten sich an die empfohlenen Ruhetage:

Pitches Juveniles	Ruhetag(e)
71 oder mehr	3 Tage
56–70	2 Tage
41–55	1 Tag
1–40	kein Ruhetag