

# Prevenzione degli infortuni nel baseball/softball



## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitorici e i monitori G+S

- si assicurano che sul e accanto al campo di gioco non vi siano oggetti sparsi (ad es. mazze, palle) e che la superficie di gioco sia piana e priva di ostacoli.
- adeguano l'allenamento alle condizioni sul sito.
- si assicurano che tutti si tengano a una distanza sufficiente dal battitore e non stazionino nell'area di lancio.
- se possibile usano le basi break-away/quick release/throw-down.

## Equipaggiamento personale di protezione

Le monitorici e i monitori G+S

- si assicurano che tutti i giocatori indossino le protezioni adeguate (schinieri).
- verificano che i giocatori di attacco indossino un caschetto paraorecchie (e i giocatori U12 con mascherina chiusa e cinghie).
- controllano che il catcher indossi un caschetto con mascherina chiusa, protezione per petto e gambe e schinieri.
- si assicurano che i giocatori indossino il guanto adatto al ruolo in campo.
- verificano che tutti e specialmente i giocatori fino a U15 indossino solo scarpe con tacchetta di gomma.
- verificano che tutti e specialmente i giocatori fino a U15 usino solo mazze di alluminio con buone prese e senza difetti (manuale monitore p. 35).
- incoraggiano i partecipanti che hanno bisogno di ausili visivi a portare lenti a contatto oppure occhiali adatti allo sport.

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitorici e i monitori G+S

- svolgono un programma di riscaldamento muscolare all'inizio di ogni sequenza di allenamento e prima della partita.
- svolgono ad intervalli regolari degli esercizi per stabilizzare le articolazioni del piede, del ginocchio e della spalla come pure un programma adeguato di rafforzamento e allungamento della muscolatura del piede, delle gambe e del torso (attenendosi al fascicolo sulle lesioni da sport).
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni, in particolare per chi rientra dopo una pausa (ad es. infortuni, malattia, ecc.).
- incoraggiano i partecipanti che rientrano da una pausa per via di una lesione articolare ad indossare una protezione articolare (ad es. ortesi, tape).
- impongono tecniche corrette e rispettose della salute per i lanci, la ricezione, la battuta e lo sliding.

- introducono i lanci curve e slider pitch solo se i partecipanti possiedono le necessarie condizioni fisiche.
- aumentano gradualmente l'intensità dei lanci e rispettano il numero massimo raccomandato di pitch, ovvero 95 pitch per i cadetti (11-15 anni) e 105 pitch per i junior (15-19 anni) per giornata di gioco.
- rispettano i giorni di pausa raccomandati.

Pitches Cadets	Pitches Juniors	Giorno di pausa
76 o più	81 o più	3 giorni
61-75	66-80	2 giorni
46-60	51-65	1 giorno
1-45	1-50	0

- si assicurano che i battitori in attesa tengano i muscoli riscaldati.
- insegnano ai battitori di non mollare o lasciare cadere la mazza prima di aver finito la battuta.
- insegnano ai giocatori la posizione corretta nelle basi per evitare collisioni.
- organizzano esercizi e forme di gioco in modo da evitare nella misura del possibile il rischio di infortuni da collisioni o colpi (pallina)

## Sport per i bambini

Le monitorici e i monitori G+S

- si assicurano che vengano usate mazze più leggere e palle più soffici (t-balls, incrediballs).
- verificano che non vengano fatti slides sulla prima base.
- usano il batting tee per insegnare una tecnica di battuta più rispettosa della salute.
- controllano che per la battuta i bambini indossino le protezioni adeguate (caschetto con due paraorecchie, mascherina, cinghia).
- aumentano gradualmente l'intensità nei lanci e rispettano il numero massimo di pitch di 85 per giornata di gioco.
- rispettano il numero i giorni di pausa raccomandati.

Pitches Juveniles	Giorno di pausa
71 o più	3 giorni
56-70	2 giorni
41-55	1 giorno
1-40	0