

A Magyar Élet és Vízi mentő Szakszövetség

Sportegészségügyi Szabályzata

A Magyar Élet és Vízi mentő Szakszövetség (a továbbiakban: MÉVSZ) Elnöksége az Alapszabály 5.§ (3) bekezdésben meghatározott hatáskörében eljárva, a sportról szóló 2004. évi I. törvény (a továbbiakban: Sporttörvény) 23. § (1) bekezdés i) pontjában meghatározott kötelezettség alapján az alábbi Sportegészségügyi Szabályzatot (a továbbiakban: Szabályzat) fogadja el:

1. §

(1) Jelen Szabályzat hatálya kiterjed az MÉVSZ tagszervezeteire, az MÉVSZ által kiadott érvényes versenyzési engedéllyel rendelkező sportolókra, az MÉVSZ vagy tagszervezetei által meghirdetett verseny és meghirdetett edzés valamennyi résztvevőjére, a sportolókra és a sportszakemberekre, tisztségviselőkre, hivatalos személyekre, az MÉVSZ versenynaptárában szereplő sportrendezvényekre, sporteseményekre.

Egészségügyi vizsgálatok, tesztek

2.§

(1) Az élet és vízi mentő sportágban versenyezni a sportorvoslás szabályairól és a sportegészségügyi hálózatról szóló 215/2004. (VII. 13.) Kormányrendelet (a továbbiakban: Kormányrendelet) alapján kiadott érvényes sportorvosi engedéllyel lehet. A sportorvosi engedély kiadása érdekében a versenyző a rendszeres edzések megkezdése, valamint a sportorvosi engedély érvényességi idejének lejártá előtt sportorvosi vizsgálaton köteles részt venni. Az élet és vízi mentő sportágban történő versenyzéshez a rokon (úszás, vizilabda, kajak-kenu, szörf, atlétika, öttusa, búvár és uszonyos úszás, vitorlázás) sportágakban kiadott érvényes sportorvosi engedélyek is elfogadhatóak.

(2) A sportorvosi vizsgálatot az OSEI sportegészségügyi szakrendelésének sportorvosai, valamint az országos sportegészségügyi hálózat területileg, illetve a fővárosban a kerületileg illetékes sportorvosai végzik az OSEI szakmai irányelvei alapján. A sportorvosi vizsgálatokat - lehetőség szerint mindig azonos sportorvosi rendelőben - a sportszervezet székhelye, a versenyző lakóhelye, munkahelye vagy az iskola székhelye szerint illetékes sportorvosok végzik.

(3) A sportorvosi vizsgálat eredményét (sportorvosi engedély) a versenyző egyesülete köteles nyilvántartani és bemutatni a MÉVSZ versenynaptárában szereplő versenyek alkalmával. A MÉVSZ által kiadott versenyengedély csak érvényes sportorvosi engedély birtokában tekinthető érvényesnek.

(4) A rendszeres edzések megkezdésének a feltétele az „alkalmas” minősítés. Az „alkalmas” minősítés versenyzésre önmagában nem jogosít, ahhoz a „versenyezhet” minősítés szükséges.

(5) A versenyzéshez szükséges sportorvosi engedély érvényességi ideje 18 éven aluli versenyző esetén 6 hónap, 18 éven felüli versenyző esetén 1 év, az életkor elbírálásánál a sportorvosi vizsgálat időpontját kell figyelembe venni. A vizsgálatot végző sportorvos a sportorvosi engedély érvényességét rövidebb időben is megállapíthatja, ha a versenyző egészségi állapota vagy várható nagyobb terheléssel járó fokozott igénybevétele ezt indokolja.

(6) A masters és a szabadidős sportolók esetében a versenyen való részvétel egészségügyi elbírálását a sportorvosokon kívül az iskola-egészségügyi szolgálat orvosa, illetve a házi orvos is végezheti.

3. §

(1) A versenyző köteles egészséges életmódot folytatni, betartani az MÉVSZ erre vonatkozó előírásait, különös tekintettel az MÉVSZ Etikai és Gyermekvédelmi Szabályzatának előírásaira.

(2) Sérülés, betegség esetén a versenyző köteles edzőjét tájékoztatni, szükség esetén, egészségvédelmi okból edzője számára az orvosával történő konzultációt lehetővé tenni.

(3) A versenyző köteles az MÉVSZ Doppingellenes Szabályzatában meghatározottak szerint az előírt dopping-vizsgálatokon, ellenőrzéseken részt venni, a Szabályzat előírásait az egészséges sporttevékenység érdekében betartani.

(4) A válogatottak felkészülési programjai, valamint a válogatott versenyzők szerződésai a válogatott kerettag versenyzőkre vonatkozó további sportegészségügyi előírásokat tartalmazhatnak.

Sportág-specifikus sérülések és azok megelőzésére vonatkozó ajánlások

4.§

(1) Az élet és vízimentő sportágban az alábbi egészségügyi ártalmak, sérülések előfordulása tekinthető gyakori problémának:

a) Túlterhelésből fakadó ártalmak:

- Subacromiális bursitis (vállboltozat alatti nyáktömlő gyulladás)
- Biceps tendinitis, Epicondylitis (alkari feszítő és hajlító izmok eredési területének gyulladása)
- alkari inüvelygyulladások (tenosynovitis)
- Csukló ízületi belhártyájának gyulladása (synovitis)
- patellaín gyulladás
- lábboltozat-süllyedés

b) Fejlődési-tartási rendellenességgel összefüggő kórképek:

- gerincferdülés
- Scheuermann-betegség
- Spina bifida
- csigolya közti porckorong problémái
- spondylolysis

c) Sérülések

- Csonttörések
- ízületi ficam
- szalagsérülések
- tompa zúzódások (contusio)
- agyrázkódás (commotio)

(2) Az ártalmak, sérülések kialakulásának megelőzése érdekében a versenyző köteles egészséges életmódot folytatni, a megelőzés azonban az edző és a sportegészségügyi szakemberek feladata is.

(3) A sérülések megelőzése érdekében az edzői tevékenység során az MÉVSZ az alábbi ajánlások betartását ajánlja:

a) a sérülések egy része elkerülhető:

- megfelelő bemelegítéssel
- következetes edzéstervezéssel
- egyéni képességek figyelembe vételével
- rendszeres nyújtással
- a fokozatosság elvének betartásával

b) a sérülések előfordulása csökkenthető továbbá

- mélyizom erősítő gyakorlatok alkalmazásával
- sportági-speciális erősítő gyakorlatok alkalmazásával
- időjárásnak megfelelő öltözettel

- preventív tréningek végzésével
 - Boka-térd-váll proprioceptivitás fejlesztése
 - Instabil felszíneken végzett tréning segítségével a stabilizáló izmok erősödnek (pl. peroneus-izomcsoport), stabilizáló izmok reakcióideje gyorsul, optimális esetben még a sérülés kialakulása előtt reagálnak, megelőzve ezzel egy definitív szalagsérülést.
 - Váll-propriocepció javítása: túlterheléses kórképek elkerülése, izom dysbalance elkerülése, instabilitás esélyének csökkentése.
 - Rotatorköpeny erősítése: az erős deltaizom humerust proximálisan migráló hatása nem érvényesül, ha az edzőmunka során párhuzamosan edzik a rotatorköpeny izmait is, így nagyobb eséllyel lehet elkerülni a subacromiális impingement-t
 - Teniszkönyök-golfkönyök (epicondylitis lateralis-medialis), lokális, szakaszos jegelés, kriostretching, nyújtás, fizioterápia, góckutatás, lökéshullám-terápia, nyaki gerincelváltozások kizárása, röntgen-ultrahang, lokális injectio kezelés, műtét
 - Achilles paratendinosis: fizikális vizsgálat, ultrahang, röntgen, kriostretching, excentrikus tréning, gyógytorna, fizioterápia, szilikonos sarokemelő, hypervascularisatio gátlása, lökéshullám, góckutatás, műtét.

(4) A megelőzésben és felismerésben fontos, hogy ha az edző a sportoló mozgásában, testtartásában rendellenességet észlel, akkor erről a versenyzőt haladéktalanul tájékoztassa, szükség esetén értesítse az orvost, aki a megfelelő vizsgálatokkal megállapíthatja a sérülés fokát és előírhatja a szükséges terápiát. Amennyiben az edző észleli a sérülést vagy a sportoló sérülésre utaló jelekkel fordul az edzőjéhez, a lehető leghamarabb abba kell hagyni a sporttevékenységet és szakemberhez kell fordulni. A sportsérülésre utaló leggyakoribb jelek:

- Látható-mérhető végtaghossz-különbség
- mozgásterjedelem-különbség a kétoldali azonos ízület között
- ízületi mozgásterjedelem végpontja fájdalmas
- lapocka tartási aszimmetria
- duzzanat
- nyomásra érzékeny az érintett terület

(5) A szakorvosok különböző szinteken tudják a sportsérüléseket felismerni megelőző vizsgálatokkal, elsődlegesen a sportorvosi és az ortopéd-sportorvosi szűrések, valamint a képalkotó vizsgálatokkal (röntgen, ultrahang, MR), melynek során sor kerülhet az alábbi kockázati, hajlamosító tényezők feltárására, a versenyző számára még nem jelentős, de már detektálható problémák felismerésére:

- látható-mérhető végtaghossz-különbség
- lúdtalp
- bokabillesedés
- járulékos csont
- patella-lateralizáció
- mozgásterjedelem-különbség a kétoldali azonos ízület között
- duzzanat
- instabilitás
- pozitív tesztek
- ízületi mozgásterjedelem végpontja fájdalmas
- medence aszimmetria

- lumbális lordosis ellapulása
- fokozott háti kyphosis
- scoliosis
- bőrstriák
- lapocka tartási aszimmetria
- mozgás közben dysfunctio
- érezhető crepitatio
- reflexeltérés
- izomerő aszimmetria
- finom motorikai zavar
- neurológiai eltérés

(6) A sérülések megelőzése érdekében a sportmasszőrök, pszichológusok, dietetikusok és gyógytornászok tevékenységének igénybe vétele is ajánlott.

Sportbiztosítás

5.§

(1) Az élet és vízimentő sportágban a 18. életévét be nem töltött versenyzőknek rendelkezniük kell sportbiztosítással.

(2) A MÉVSZ vezetése anyagi lehetőségeihez mérten törekszik arra, hogy az általa kiadott versenyzési engedélybe épített biztosítással rendelkeznek a 18. Év alatti versenyzői. A versenyengedélybe épített biztosítás meglétéről a MÉVSZ minden év január 31.-ig tájékoztatja a tagszevezeit. Amennyiben nem tud a MÉVSZ versenyengedélybe épített biztosítást szolgáltatni, úgy a tagszervezetek illetve az amatőr sportolók kötelesek sportbiztosítást kötni a versenyengedélyük időtartamára.

(3) Hivatásos sportolók esetében a hivatásos sportolót foglalkoztató sportszervezet köteles biztosítást kötni.

(4) Felnőtt amatőr sportolók számára a sportbiztosítás megkötése ajánlott, melyre az (2) bekezdésben meghatározott biztosítási szerződés alapján a felnőtt amatőr sportolónak tagszervezetén keresztül lehetősége van.

(5) Az MÉVSZ a válogatott keretek nemzetközi versenyekre külföldre történő utazása esetén az utazó csoportra külön biztosítást köt.

Jelen Szabályzatot az MÉVSZ Elnöksége 2017. augusztus. 2.-i határozatával elfogadta, és egységes szerkezetben 2017. augusztus 2. napjával hatályba léptette.

Batházi Tamás elnök