

A Magyar Úszó Szövetség Sportegészségügyi Szabályzata

A Magyar Úszó Szövetség (a továbbiakban: MUSZ) Elnöksége 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:

A szabályzat hatálya

1.§

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

Egészségügyi vizsgálatok, tesztek

2.§

(1) Az úszás 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.

(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 Kormányrendelet alapján kijelölt válogatott kerettag versenyzők esetében a sportorvosi vizsgálatokat az OSEI sportegészségügyi szakrendelésének sportorvosai végzik.

(4) A sportorvosi vizsgálat eredményét (sportorvosi engedély) az MUSZ honlapján közzétett amatőr vagy hivatásos versenyzési engedély iránti kérelmen kell feltüntetni, az engedély érvényességét az MUSZ-hoz benyújtott versenyzési engedély iránti kérelmeken, valamint az MUSZ adatbázisában található versenyzői adattárban kell nyilvántartani.

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

(6) 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.

3. §

(1) A versenyző a sportorvosi engedélyhez szükséges vizsgálaton túl köteles az MUSZ vagy tagszervezete által elrendelt, a versenyző egészségvédelmét és sérülés-megelőzést szolgáló sportegészségügyi ellenőrzéseken, terhelés-élettani, diagnosztikai teszteken részt venni.

(2) A versenyző köteles egészséges életmódot folytatni, betartani az MUSZ erre vonatkozó előírásait, az idevonatkozó egyéb szabályzatok előírásait.

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

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

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

(6) A MUSZ az alábbi specifikus méréseket végezteti:

a) laktátmérés versenyen:

Versenyen a futamot követően partraszálláskor és a levezetés után fülcimpából kapilláris-vérvétel, laktátszint-meghatározás.

A versenyen történő mérés eredményeinek összehasonlítása a laborkörülmények között készült vizsgálati eredményekkel. A mérés eredménye jelzi az edzettség fokmérőjét: a terhelés során később kezd emelkedni a laktátszint, amikor viszont emelkedik, akkor magasabb értéket mutat, mint egy edzetlenebb sportolónál. Túledzettség esetén teljesítménydeficit és a korábbi eredményekkel nem korreláló laktátszint jelentkezik.

a levezetés után mért laktátszint segítségével optimalizálható a levezetés mennyisége és minősége; optimális a levezetés 2 mmol/l alatti laktátszint elérése esetén

b) pályamérések:

Edzések során alkalmazott speciális mérőeszközzel (pulzusmérő, laktátmérő, stb) folytatott mérések, melynek során adatgyűjtés történik a versenyző teljesítményéről, mely adatokat a mérést végző szakember és a versenyző edzője dolgoznak fel, teljesítmény-diagnosztikai céllal.

c) mozgáselemzés:

Speciális kamerarendszerekkel rögzített felvételek a rajtról, fordulóról, a különböző úszásnemekről, stb., melyek analizését a megfelelő szakember végzi mozgáselemző szoftver segítségével. Az így nyert adatokat a versenyző edzője értékeli a megfelelő szakember segítségével.

d) terhelés élettani laborvizsgálatok:

Spiroergometriás vizsgálat:

A teljesítmény-élettani vizsgálatok célja a fizikai teljesítőképesség mérése mellett az alkalmazkodási folyamatok (metabolikus, cardiorespiratorikus, stb) meghatározása, sportági sajátosságokhoz való adaptálása, ugyanakkor a vizsgálatok segítséget nyújtanak az optimális edzéstervezéshez, edzésvezetéshez; a vizsgálat eredményeit a sportolónak és edzőjének a vizsgálatot végző szakember átadja a keretorvos részletes tájékoztatása mellett.

□ Testösszetétel vizsgálat:

□ A testösszetétel vizsgálatára kidolgozott módszer indirekt úton, bizonyos elméleti megfontolások, összefüggések és modellek alapján különíti el az izom, zsír, és csont arányát ill. ezek testtájankénti megoszlását a testben. Segítségével megállapítható a testoldalak ill. testtájak esetleges asszimmetriája ill. a vizsgálat eredménye segítséget nyújt a helyes táplálkozás kialakításához, szükség esetén dietetikus bevonásával,

□ rendszeres laboratóriumi vérvizsgálat: A rendszeres laborkontroll segítségével időben, még a tünetek kifejlődése előtt észlelhetők és korrigálhatók a hiányállapotok, melyek a versenyző teljesítményének, hosszútávon egészségének a károsodását okozhatnák. A szoros laboratóriumi követés segítségével elérhető, hogy ne csak az átlagemberre megállapított normál tartományban, hanem egy sportolói optimális szintre legyenek beállítva a teljesítmény szempontjából kulcsfontosságú változók, ezzel elősegítve, hogy az edzőmunka minél hatékonyabban fejthesse a hatását. Ugyanakkor, bizonyos laborparaméterek idejében felhívhatják a figyelmet a túledzetségre.

(7) A válogatott kerettag sportolókról az MUSZ válogatott keret orvosi feladatait ellátó megbízottja kórtörténeti nyilvántartást vezet az Országos Sportegészségügyi Intézet – Sportkórház (továbbiakban: OSEI) adatbázisában. Ezen adatbázishoz kizárólag a keretorvos és az adott válogatott kerettag sportoló férhet hozzá. Ezen nyilvántartás tartalmazza a válogatott versenyzők éves kötelező vizsgálatainak eredményeit, valamint az egyes válogatott versenyzők adott időszakra vonatkozó kórtörténeti leírását. Az éves kötelező vizsgálatok az alábbiak:

- anamnézis felvétel (egységes kérdőív alapján)
- fizikális vizsgálat
- testalkat vizsgálat (testtömeg és testmagasság mérés, BMI meghatározása)
- szív-, keringési rendszer vizsgálata (pulzus, vérnyomás, szívhangok)
- légző rendszer vizsgálata
- mozgásrendszer vizsgálata
- idegrendszer vizsgálata
- EKG vizsgálat
- vizeletvizsgálat
- ortopédia

(8) Mivel a hirtelen szívhalál sportolók körében tudottan gyakrabban fordul elő, mint az átlagnépességben, azonban megfelelő szűrővizsgálatokkal előfordulása az átlagnépesség szintjére csökkenthető, ezért a MUSZ külön figyelmet kíván fordítani a sportolói hirtelen szívhalál megelőzésére és kutatására. Ennek érdekében szoros együttműködést folytat a Semmelweis Egyetem Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinikával, ezáltal biztosítja a versenyzők számára a legmagasabb szintű kardiológiai szűrést és ellátást, valamint támogatja a sportszív és a sportolói hirtelen szívhalál kutatását.

(9) A MUSZ Sportegészségügyi és sporttudományos programjának megvalósításának érdekében létre kell hozni egy a versenyzők sportág-specifikus adatbázisát. Az adatbázishoz az érintett versenyző, a keretorvos és a sportág-specifikus mérésekkel, adatfeldolgozással megbízott szakember férhet hozzá. Az adatbázis többek között az adatvédelmi előírásoknak megfelelően tárolni fogja a versenyzőkre vonatkozó egészségügyi adatokat, kórtörténeti nyilvántartást, valamint lehetővé teszi a sportág-specifikus mérések, sportegészségügyi vizsgálatok, továbbá a prevenció és rehabilitációs programok egy helyszínen történő

elvégését, az eredmények sportág-specifikus kiértékelését a létesítmény kapacitásának függvényében kialakításra kerülő versenyzői, sportszakemberi kör számára.

Sportág-specifikus sérülések és azok megelőzésére vonatkozó ajánlások

4.§

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

- a) Túlterhelésből fakadó ártalmak
- b) Fejlődési-tartási rendellenességgel összefüggő kórképek:
- c) Sérülések (elsősorban nyíltvízes úszás sportágban)

(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 MUSZ az alábbiak 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
- preventív tréningek végzésével
- 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.

(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.

(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 .

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

részvételével zajló edzőtáborok és nemzetközi versenyek alkalmával biztosítja a szükséges sportegészségügyi szakszemélyzet részvételét.

(7) Az ártalmak, sérülések kialakulásának megelőzése érdekében az edzések megkezdéséhez ajánlott bemelegítő feladatsort jelen Szabályzat melléklete tartalmazza.

Biztonságos sporttevékenység, egészségügyi felszerelések, elsősegély

5. §

(1) Úszó sporttevékenységet csak olyan létesítményben lehet folytatni, mely létesítmény hitelesítve van és megfelel a hatályos jogszabályi rendelkezésekben megállapított biztonsági követelményeknek.

(2) Az úszás sporttevékenységet kiszolgáló sportlétesítményekben, függetlenül annak jellegétől (épület, sátor, egyéb létesítmény), a sportlétesítmény üzemeltetője, ennek hiányában a használó MUSZ tagszervezet köteles minden sportlétesítmény használó számára elérhető helyen elsősegély-dobozt elhelyezni, továbbá jól látható helyen a mentők telefonszámát feltüntetni.

(3) Amennyiben a sportlétesítmény működő, minden sportlétesítmény használó számára elérhető vonalas segélykérő telefon nincsen, úszás sporttevékenység csak abban az esetben folytatható, ha a sporttevékenység folytatása alatt legalább egy felnőtt - működő mobil telefontal rendelkező - sportszakember a sportlétesítményben tartózkodik.

(4) Az úszás sportágban tevékenységet folytató sportszakemberek képesítésük megszerzése során részesülnek elsősegélynyújtásra vonatkozó oktatásban. A MUSZ az elsősegély nyújtási ismeretek szinten tartása érdekében az MUSZ tagszervezeteinél úszás sportágban tevékenységet folytató sportszakemberek számára két évente egy alkalommal térítésmentesen biztosítja országos vagy regionális szervezésben elsősegélynyújtó tanfolyamon történő részvétel lehetőségét. A részvétel kötelező a 18. életévét be nem töltött sportolókkal foglalkozó, továbbá azon sportszakemberek számára, akik közvetlenül vagy közvetetten állami vagy szövetségi támogatásban, javadalmazásban részesülnek.

A hypoxiás edzésmódszerek szabályai

6. §

(1) A víz alatti hypoxiás edzésmódszereket csak szigorú felügyelettel, megfelelően képzett szakember jelenlétében lehet alkalmazni, de azt is csak egészséges személyeknél, az érintettek megfelelő tájékoztatása, beleegyezése mellett; 18 éven aluli sportolóknál ilyen edzésmódszer alkalmazásához a törvényes képviselőjének írásos hozzájárulása szükséges,

(2) A hypoxiás edzést megelőző akaratlagos hyperventilláció terhelés alkalmazása nem megengedett, mert élettani előnnyel nem jár, ellenben fokozza a sekélyvízi ájulás bekövetkeztének esélyét,

(3) Az edzőképzésben kötelező oktatni a víz alatti úszás veszélyeit és a biztonságos edzésmódszereket;

- (4) Hipoxiás úszó edzést csak megfelelő szakirányú végzettséggel rendelkező *úszóedző* tarthat. Ezen úszóedzőnek jártasnak kell lennie az eszköz nélküli újraélesztésben (BLS), ez irányú tudását évente esedékes, vizsgával egybekötött gyakorlati továbbképzésen kell megfelelő szinten tartani;
- (5) 18 éves kor alatt a hypoxiás edzés idejére minden ilyen jellegű terhelés alatt álló gyermekre olyan személy felügyeljen, aki alkalmas az esetleges sekélyvízi ájulás felismerésére és a gyermek azonnali mentésére,
- (6) A mobil defibrillátor és az oxigénpalack megléte kötelező az uszodában, és legyen üzemidőben ezek használatára alkalmas személy;
- (7) Az uszodákban tájékoztassák a nagyközönséget a hosszas és többször egymás után ismételt víz alatti úszás veszélyeiről, és tiltsák az úszást megelőző akaratlagos hyperventillációt és a „ki tud tovább a víz alatt úszni” típusú versenyeket (figyelmeztető táblák, úszómesterek, uszodai szabályzat);

A MÚSZ feladata a hipoxia területén

7.§

- (1) A musz.hu oldalon tájékoztatás nyújtása a víz alatti úszás veszélyeiről és a sekélyvízi ájulásról;
- (2) A régiós rendszerén keresztül országos figyelem felhívó tájékoztatások a tagszervezetek és az érintett uszodák részére,
- (3) Beépíti az edzői, oktatói képző és továbbképző programjaiba,
- (4) Ellenőrzi a szabályok betartását és szükség esetén szankciókat alkalmaz a szabályok megsértőivel szemben.

Sportbiztosítás

8.§

- (1) Az úszás sportágban a 18. életévét be nem töltött versenyzők az MUSZ által kiadott versenyzési engedélybe beépített biztosítással rendelkeznek a versenyzési engedély érvényességének időtartama alatt az MUSZ által kötött biztosítási szerződés alapján.
- (2) Hivatásos sportolók esetében a hivatásos sportolót foglalkoztató sportszervezet köteles a versenyengedély biztosításában meghatározott szolgáltatásokat meghaladó szolgáltatásokra külön biztosítást kötni. A biztosításnak fedezni kell a sportolót érhető károkat.
- (3) Felnőtt amatőr sportolók számára az (1) bekezdésben meghatározott biztosítási szerződés mellett a (2) bekezdésben meghatározott többlet biztosítás megkötése ajánlott,

(4) A MUSZ a válogatott keretek nemzetközi versenyekre, edzőtáborokra, külföldre történő utazása esetén az utazó csoportra külön biztosítást köt.

Záró rendelkezések

9.§

Jelen Szabályzatot az MUSZ Elnöksége a MÚSZ-376/2019. (02.13.) számú határozatával fogadta el. Egyidejűleg a 2017-ben elfogadott szabályzatát hatályon kívül helyezte. Rendelkezéseit elfogadása napján hatályba léptette.

Kelt: Budapest, 2019. február 13.-án

dr. Wladár Sándor
Elnök

