

# A MAGYAR VÍZILABDA SZÖVETSÉG

## SPORTEGÉSZSÉGÜGYI SZABÁLYZATA

A Magyar Vízilabda Szövetség (a továbbiakban: MVLSZ) Elnöksége az Alapszabály 21. § 2.24 pontjában meghatározott hatáskörében eljárva, a sportról szóló 2004. évi I. törvény (a továbbiakban: Sporttörvény) 23. § (1) bekezdés i) pontjában meghatározott kötelezettsége alapján az alábbi Sportegészségügyi Szabályzatot (a továbbiakban: Szabályzat) fogadja el:

### 1.§

#### *Szabályzat hatálya*

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

### 2.§

#### *Sportorvosi engedély*

(1) Az vízilabda 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 MVLSZ honlapján közzétett amatőr vagy hivatásos versenyzési engedély iránti kérelmen kell feltüntetni, az engedély érvényességét az MVLSZ-hoz benyújtott versenyzési engedély iránti kérelmeken, valamint az MVLSZ 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. §

#### *Egészségügyi vizsgálatok, tesztek*

(1) A MVLSZ és a Semmelweis egyetem között 2019. június 4-én kötött keretmegállapodás értelmében a Semmelweis Egyetem Klinikái Felnőtt (A+B) és ifjúsági válogatott versenyzők számára magas színvonalú komplex, mindenre kiterjedő egészségügyi ellátást biztosítanak.

1. Folyamatos egészségügyi kontroll, rendszeres szűrővizsgálatok elvégzése. A szervezett szűrővizsgálatokon keresztül a biztonságos sportolás megteremtése.
2. Akut egészségügyi problémák (betegségek, sérülések) azonnali ellátása és kezelése.
3. Akut és krónikus sérülések megelőzése céljából a megfelelő prevenciók stratégiák integrálása a napi edzőmunkába.
4. Szerv és sportágspecifikus rehabilitáció és versenysportba történő visszavezetés.
5. Sporttáplálkozás, valamint a táplálékkiegészítő szerek használata.

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

(3) A versenyző köteles egészséges életmódot folytatni, betartani az MVLSZ erre vonatkozó előírásait, az idevonatkozó egyéb szabályzatok előírásait, különös tekintettel az MVLSZ Etikai és Gyermekvédelmi Szabályzatának előírásaira.

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

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

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

(7) A MVLSZ az alábbi specifikus méréseket végezteti:

- laktátmérés:

Edzést vagy mérkőzést követően partraszálláskor és a levezetés után ujjbegyből laktátszint-meghatározás végzése.

i. A versenyen történő mérés eredményeinek összehasonlítása a laborkörülmények között készült vizsgálati eredményekkel. A mérés eredményeinek segítségével következtethetünk a játékos edzettségi állapotára. Az ismételt mérések segítségével felismerhetjük a túledzést vagy aluledzést.. A levezetés után mért laktátszint segítségével optimalizálható a levezetés mennyisége és minősége; optimális a levezetés 2 mmol/l alatti laktátszint elérése esetén

- speciális edzés mérések:

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

- mozgáselemzés:

i. Speciális kamerarendszerekkel rögzített felvételek edzéselemezről, mérkőzésekről, a különböző vízilabdaemerekről, stb., melyek analizését a megfelelő szakember végzi elemző szoftver segítségével. Az így nyert adatokat a versenyző edzője értékeli a megfelelő szakember segítségével.

- mozgáselemzés terhelés élettani laborvizsgálatok:

i. 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.

ii. Testösszetétel vizsgálat:

A testösszetétel vizsgálatára kidolgozott módszer indirekt úton, bizonyos elméleti megfontolások, összefüggések és modellek alapján különíti el a testösszetevőket, elsősorban a testben lévő izom, zsír, és csont mennyiségét, arányát, ill. ezek testtájankénti megoszlását a teljes 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 kifejthesse a hatását. Ugyanakkor, bizonyos laborparaméterek idejében felhívhatják a figyelmet a túledzettségre.

(8) A válogatott kerettag sportolókról az MVLSZ 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

(9) Mivel a hirtelen szívhalál sportolók körében tudottan gyakrabban fordul elő, mint az átlagnépességben, azonban megfelelő szűrővizsgálatokkal előfordulása az átlagnépesség szintjére csökkenthető, ezért a MVLSZ 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.

(10) A MVLSZ 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 elvégzését, az eredmények sportág-specifikus kiértékelését a létesítmény kapacitásának függvényében kialakításra kerülő versenyzői, sportszakemberi kör számára.

#### 4.§

##### *Sportág-specifikus sérülések és azok megelőzésére vonatkozó ajánlások*

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

- (a) Túlterhelésből fakadó ártalmak
- (b) Fejlődési-tartási rendellenességgel összefüggő kórképek
- (c) Sérülések:
  - (i) csonttörés
  - (ii) ficam
  - (iii) szalagsérülés
  - (iv) zúzódás
  - (v) rándulás
  - (vi) agyrázkódás

(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 MVLSZ az alábbi ajánlások betartását ajánlja:

- (a) a sérülések egy része elkerülhető:
  - (i) megfelelő bemelegítéssel
  - (ii) következetes edzéstervezéssel
  - (iii) egyéni képességek figyelembe vételével
  - (iv) rendszeres nyújtással

- (v) a fokozatosság elvének betartásával
- (b) a sérülések előfordulása csökkenthető továbbá
  - (i) mélyizom erősítő gyakorlatok alkalmazásával
  - (ii) sportági-speciális erősítő gyakorlatok alkalmazásával
  - (iii) preventív tréningek végzésével
    - 1) Váll-propriocepció javítása: túlterheléses kórképek elkerülése, izom dysbalance elkerülése, instabilitás esélyének csökkentése.
    - 2) 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.
    - 3) Instabil felszíneken végzett tréning segítségével a stabilizáló izmok erősödnek, stabilizáló izmok reakcióideje gyorsul, optimális esetben még a sérülés kialakulása előtt reagálnak, megelőzve ezzel egy definitív szalagsérülést.

(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 MVLSZ 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.

## 5. §

### *Biztonságos sporttevékenység, egészségügyi felszerelések, elsősegély*

(1) Az vízilabda sporttevékenység biztonságos folytatására vonatkozó előírásokat a MVLSZ-nek „Az vízilabda sportrendezvények biztonsága és az vízilabda sporttevékenység folytatása során a biztonsági előírások betartásáról szóló Szabályzata” (Biztonsági Szabályzat) tartalmazza.

(2) Az vízilabda sporttevékenységet kiszolgáló sportlétesítményekben, függetlenül annak jellegétől (épület, sátor, egyéb létesítmény), a sportlétesítmény üzemeltetője, ennek hiányában a használó MVLSZ 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, vízilabda sporttevékenység csak abban az esetben folytatható, ha a sporttevékenység folytatása alatt legalább egy felnőtt - működő mobil telefontal rendelkező - sportszakember a sportlétesítményben tartózkodik.

## 7.§

### *Szakemberképzés*

A vízilabda sportágban tevékenységet folytató sportszakemberek képesítésük megszerzése során részesülnek elsősegélynyújtásra vonatkozó oktatásban.

Az MVLSZ az elsősegély nyújtási ismeretek szinten tartása érdekében az MVLSZ tagszervezeteinél vízilabda sportágban tevékenységet folytató sportszakemberek számára kétfévente 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.

## 8.§

### *Az úszóedzésekre vonatkozó külön rendelkezések*

A vízilabda sportágban a sekélyvízi ájulás kockázatával járó hypoxiás edzésmódszer magas szintű veszélyessége miatt kizárólag korlátozottan, nagy körültekintéssel és a jelen szabályzatban meghatározott előírások betartásával alkalmazható.

(1) Az akaratlagos, előzetes hyperventilláció alkalmazása tilos.

(2) A hypoxiás edzésmódszer versenyszerű alkalmazása tilos.

(3) A hypoxiás edzésmódszer megerőltető úzás utáni pihenő nélküli alkalmazása tilos.

(4) A hypoxiás edzésmódszer alkalmazása tizennyolcadik életévét be nem töltött sportolónál kizárólag a szülő, törvényes képviselő írásbeli engedélyével lehetséges.

(5) A hypoxiás edzésmódszer az (1-3) bekezdésben meghatározottak figyelembe vételével kizárólag az alábbi előírások együttes betartásával alkalmazható:

- (a) az edzést kizárólag az eszköz nélküli újraélesztésben (BLS) jártas olyan szakember vezetheti, aki részt vett a 7. §-ban említett gyakorlati képzések valamelyikén,
- (b) az edzés helyszínének rendelkeznie kell mobil defibrillátorral, valamint a helyszínen jelen kell lennie ezen életmentő eszközök használatában jártas személynek,
- (c) a hypoxiás edzésmódszer alkalmazásának megkezdése előtt minden sportolót figyelmeztetni kell a hyperventilláció veszélyére.

## 9.§

### *Sportbiztosítás*

(1) Az vízilabda sportágban a 18. életévét be nem töltött versenyzők az MVLSZ által kiadott versenyzési engedélybe épített biztosítással rendelkeznek a versenyzési engedély érvényességének időtartama alatt az MVLSZ által kötött biztosítási szerződés alapján.

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

(3) Felnőtt amatőr sportolók számára a kiegészítő sportbiztosítás megkötése ajánlott, az 9 § (1) bekezdésben meghatározott biztosítási szerződés alapján a felnőtt amatőr sportolók is a versenyzési engedélybe épített biztosítással rendelkeznek, a versenyzési engedély érvényességének időtartama alatt.

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

(5) Az MVLSZ az éves eseménynaptárában szereplő, az MVLSZ által rendezett sportrendezvényekre felelősségbiztosítást köt, továbbá a hazai rendezésű nemzetközi versenyekre, kiemelt jelentőségükre tekintettel külön sportrendezvény felelősségbiztosítást köt.

Jelen Szabályzatot az MVLSZ Elnöksége ..... /2019 határozatával fogadta el, egységes szerkezetben 2019. .... napjával hatályba léptette.