



ORSZÁGOS SPORTEGÉSZSÉGÜGYI INTÉZET

Dr. Soós Ágnes, főigazgató főorvos
Dr. Toman József, VKESZ vezető keretorvos

1113 Budapest, Karolina út 27.

Levelezési cím: 1525 Bp. 114. Pf. 39.

Tel.: (1) 488-6111 E-mail: foig@osei.hu



COVID-19 pandémiás helyzet

Országos Sportegészségügyi Intézet és a Válogatott Kereteket Ellátó Szolgálat

Állásfoglalás az élsport egészségügyi prevenciók lehetőségeiről

Cél: A sportolók és a sportszakemberek COVID-19 – SARS Cov 2 megfertőződési kockázatának csökkentése

A **2020. május 4-én** életbe lépő **Kormányrendelet** (170/2020. (IV. 30.) értelmében Magyarország egész területén a sportegyesület által szervezett, valamint az amatőr sport, a szabadidős sport és a tömegsport célú edzésen való részvétel megengedett. A **második hullám azonban elkezdődött**. Mindannyian tehetünk annak érdekében, hogy ne kényszerüljünk még egyszer a tavaszi leálláshoz hasonlóra. A legfontosabb, hogy aki a legkisebb kockázatát, esélyét is látja annak, hogy megfertőződhetett, teszteljen, és a teszteredmények kézhezvételéig önkéntes karanténba vonuljon. Józan önmérséklettel csökkenthetjük a kockázatot.

Az **Országos Sportegészségügyi Intézet** és a **Válogatott Kereteket Ellátó Szolgálat** a következő állásfoglalást dolgozta ki a jelenlegi rendelkezések keretében:

A **válogatott kerettagok** edzései és sporttevékenysége vonatkozásában:

Egészséges sportoló és edző

- Célszerű előre megtervezni, hogy mely időpontokban kik fognak az edzés helyszínén tartózkodni. Az edzéseket javasolt a nap folyamán időben elosztani, hogy egyszerre minél **kevesebben** legyenek egy helyszínen. A sportolók mellett az edzők védelme is kiemelkedően fontos. Mivel az edzők szükségszerűen sok emberrel kerülnek kontaktusba, javasolt számukra szájmazsk (száját és orrot is fedő, arca pontosan illeszkedő) folyamatos viselése (beltérben különösképpen). A **65 év feletti edző** kollégák egészségére kiemelt figyelmet kell fordítani, hiszen a vírus szövődményei őket fokozottan veszélyeztetik. Ezért kérnénk, hogy ők továbbra is keressék az online edzésvezetés-tanácsadás lehetőségét. Saját maguk védelme érdekében folyamatosan viseljenek szájmazskot az edzés helyszínén.
- A közös edzéseken **kizárólag egészséges, tüneteket nem mutató, magát egészségesnek érző sportoló, illetve edző** vehet részt.
- Minden edzés vagy verseny előtti estén a résztvevőknél történjen **otthoni lázmérés**, ezt dokumentálja a sportegyesület vagy a szövetség. Ez a dokumentáció legyen folyamatosan naprakész, visszakövethető, ellenőrizhető.
- Minden edzésperiódus, verseny vagy meccs előtt töltsön ki minden résztvevő egy a COVID-19-re vonatkozó **komplex állapotfelmérő és kockázatelemző kérdőívet**, ezt értékelje és iktassa a sportegyesület vagy a szövetség. Eltérés, pozitívítás esetén haladéktalanul jelezzék a csapatorvosnak, keretorvosnak, a kormányhivatal népegészségügyi feladatkörben eljáró illetékes járási hivatalának, sportági szövetségnek és az Országos Sportegészségügyi Intézetnek. A javasolt kérdőív a mellékletben (COVID-19 checklista)

- Az edzés helyszínére minden sportoló, stábtag, egészségügyi személyzet vagy egyéb munkatárs csak **contactless testhőmérséklet** ellenőrzést követően léphet be. Amennyiben a testhőmérséklet meghaladja a **37,5°C**-t, értesítik a helyszínen tartózkodó felelős sportági vezetőt, aki köteles az erre a célra rendszeresített, mellékelt kérdőív – megfelelő védőfelszerelésben - kitöltetéséről gondoskodni, illetve intézkedik a sportoló, stábtag vagy dolgozó további sorsát illetően, de az edzésre nem léphet be. Erről nyilvántartást kell vezetni. A contactless lázmérés korábbi riasztási határértékét (37,3°C) szakmai ajánlások és gyakorlati tapasztalataink alapján módosítottuk **37,5°C-ra**.
- A **láz**, köhögő, izom-ízületi fájdalmas, hasmenéses, íz és szaglászvesztés, gyengeség **tüneteivel** jelentkezőt azonnal elkülöníteni, a szükséges és indokolt lépéseket (jelentés, elkülönítés, mentőhívás, kórházi jelentkezés) megtenni, a többieknek pedig szigorúan elkerülni a tüneteket.
- A **PCR tesztek** meghatározott protokoll szerinti és következetes alkalmazását továbbra is nagy jelentőségűnek gondoljuk. Ezek a tesztek jelentősen hozzájárulhatnak a szövetségek prevenciós tevékenységéhez, annak monitorizálásához, és a szükséges intézkedések megfelelő időben történő meghozásához.
- A tesztek között és után szigorú **önkarantén** szabályoknak szükséges mindenkinek alávetni magát, hiszen a két teszt közötti, vagy a tesztek elvégzését követő karantén- és higiénés szabályok be-nem tartása **kockázatnövekedéshez** vagy fertőződéshez vezethet.

Személyi higiéné

- **Kézmosás** (legkevesebb 20 másodperc, minden területre kiterjedően) és fertőtlenítés (szárazra törült kézen) minden étkezés előtt és után, minden mosdóhasználat után, minden köhögést és tüsszentést követően, időnként csak úgy is.
- **Bőrápolás**, mert a fertőtlenítőktől kiszáradt, berepedezett bőr hatékonyabban viszi tovább a fertőzést.
- Edzésre, versenyre eljutás és a hazatérés idején, edzőknek, megbeszélések során szabályos **maszkhordás** indokolt, de ne érintsük sem a belső, sem a külső felszínét, csak a gumit vagy a kötőjét. Textil esetén mossuk rendszeresen, papír esetén veszélyes hulladékként dobjuk el. **Épületen belül viseljünk maszkot!**
- Sem kulacs, sem vízgép, sem isotonias keverőedény nem lehet közös használatban, lehetőség szerint mindenki otthonról hozzon **saját folyadékpótlást**.
- Saját arc, szem, száj érintésének kerülése
- Edzés, sporttevékenység közben a köpés földre, kézbe, kesztyűbe, bárhova abszolút kerülendő.
- **Köhögés-tüsszentés** hatékony elfedése zsebkendővel (annak szabályos hulladékkezelése), kézzel (utána azonnal a kéz fertőtlenítése), könyökhajlattal (a ruhák is fertőzhetnek). Vízbe-pályára orrot fújni most több, mint felelőtlenség, már veszélyeztetés.
- Minden sporteszköz, karbantartó eszköz **kizárólagos használata**, vagy fertőtlenítése a használat előtt és után.

Fertőtlenítés

- A konditermi, csarnokbeli, terem sportoknál hatékony és folyamatos szellőztetés, fokozott eszköz-, felület- és térfogatfertőtlenítés.

- A közös helyiségekben, bejáratoknál, konditeremben egyfázisú **alkoholos kézfertőtlenítő** legyen kihelyezve (falra szerelve, vagy kézi adagolók formájában).
- A többek által megérintett és használt tárgyakat (pl. kilincsek, asztal, székek, toll, WC, csapok, fertőtlenítő-adagolók karja-gombja, liftgombok, távirányítók, játék-kontrollerek stb.) rendszeresen, naponta többször felületfertőtlenítő szerrel kell megtisztítani.

Távolságtartás

- Kerülni a felesleges **közvetlen testkontaktot** (érintések, kézfogás, öklözés, pacsi). Amikor csak lehet, minden nyugalmi légző embertől 2 méteres távolságot tartani. A sporttevékenységet egyhelyben végző (súlyozás, cardio, stretching, saját súlyos edzés), szaporább légzésű sportolótól 5 méteres távolságot, a futó sportolótól 6 méteres távolságot, a kerékpáros vagy lovagló sportolótól 20 méteres távolságot szükséges tartani.
- A lehető legtöbb edzést vagy annak a legtöbb részét **szabadtéren** tartani.
- A csapatösszetartó, taktikai, elemzős, elméleti, pedagógiai edzéselemeket, időt az **online térbe** helyezni, ezzel rövidítve a szükségszerűen együtt töltött edzésidőt.
- Lehetőség szerint az **öltözőhasználat teljes kerülésével**, mindenki otthonról sportruházatban érkezzen a tömegközlekedés kerülésével, minél kisebb létszámban, arcvédelemmel és a higiénés rendszabályok betartásával. Amennyiben ez nem lehetséges, akkor a lehető legrövidebb időt tölteni csak az öltözőben.
- Egyéni törülközőhasználat
- Saját kulacs

Jelentés, dokumentáció, kommunikáció, kiegészítő lehetőségek

- Családban történt megbetegedéseket is azonnal jelenteni edzőnek, egyesületi vezetőnek
- Válogatott sportolók megbetegedéseit, ahogy eddig is, jelenteni a **keretorvosnak, csapatorvosnak**.
- Az esetleges **pozitív COVID-19 teszt eredményeket** haladéktalanul jelenteni a kormányhivatal népegészségügyi feladatkörben eljáró illetékes járási hivatalának, a keretorvosnak, a Sportkórháznak (foig@osei.hu, vkesz@osei.hu) A jelentésnek tartalmaznia kell a sportoló adatait, a mintavétel dátumát, a pozitív PCR teszt eredményét és kézhezvételének idejét, a korábban kitöltött kérdőívet, a szükséges értesítések megtörténtének igazolását, a meghozott intézkedéseket, a lehetséges kontaktokat 14 napra visszamenően.
- Egy pozitív sportoló esetében a **kontakt-kutatást** megkönnyíti egy naprakész **lista** (kivel került az utolsó 24 órában 15 percnél hosszabban 1,5 méteres távolságon belül kapcsolatba: csapattársak, edzők, ellenfelek, edzőpartnerek, sportegészségügyi szakemberek, csapatvezetők, mérkőzésvezetők, versenybírók, doppingellenőrök, biztonsági és a sportlétesítmény üzemeltetéséért felelős személyek, a szövetség vagy egyesület munkatársai, a média képviselői).
- A jelen pandémiás helyzetben fontos sportolóink **mentális egészségének megőrzése** (létbizonytalanság, olimpia halasztása, kvalifikációs bizonytalanság, ellenfeleim edzhetnek? Hogyan védhetem meg a családomat?) fontos. **Sportpszichológusaink** is elérhetőek online, telefonon.

- Az esetleges tiltólistás szerek-eljárások vértlen vagy szándékos alkalmazása, a csábítás, hogy most kevesebb az ellenőrzés, gyengíti az immunválaszt, esendőbbé tesz a vírusfertőzés kialakulásával kapcsolatban. Ilyen immunállapotban könnyebben alakul ki a betegség súlyosabb, életet is veszélyeztető formája, a szövetközi tüdőgyulladás. **Mondj nemet a doppingra!**
- Az edzések újraindulásával párhuzamosan újra felhívjuk válogatott sportolóink figyelmét az **ADAMS holléti nyilvántartás** pontos töltésére. A TUE engedélyek naprakészségének fontosságára. **Doppingellenőrök** folytathatnak vizsgálatokat, természetesen ők is szigorú higiénés protokollal dolgoznak.
- Ajánlás **terapeuták, gyúrók** részére: gumikesztyű és szájmaszk viselése kezelés-masszírozás-terápia közben is, minden kezelés előtt hőmérséklet mérés, egyszerre csak korlátozott számú sportoló lehet bent a kezelő helyiségben. Kezelés előtt várakozás a terápiás helyiségen kívül és csak hívás után jöhet be. Ágyon papírlepedő használata és folyamatos cseréje. Kezelés után ágyat fertőtleníteni. Éjszakánként térfogatfertőtlenítés. Kerülendő minden nem fertőtleníthető vagy nem egyszerhasználatos terápiás-regenerációs eszköz
- **Idegenbeli**, távoli verseny-edzéshelyszín esetén kis létszámú közlekedési eszköz választása, utazás közben és egyébként is maszkhordás. Higiénés és távolságtartási szabályok betartása, szállodahasználat kerülése.
- Külön figyelmet fordítani a fiatal, egészséges, tünetmentes sportolók lehetséges és veszélyes COVID-19 fertőzés **szív- és agyi elváltozásokra**, szövődményekre (endocarditis, myocarditis, stroke). Tünetek helyes értelmezése, időbeli felismerés, helyes terápia megkezdése. Pulzuskontroll edzések, elváltozások helyes értékelése.
- **Keretorvosok, szövetségi orvos bizottságok** dolgozzanak ki a vonatkozó ajánlások alapján sportágspecifikus protokollokat.

Budapest, 2020. szeptember 03.

Dr. Toman József
vezető keretorvos s. k.

Dr. Soós Ágnes
főigazgató főorvos s. k.