



1022 Budapest Marczibányi tér 13.

www.squash.hu

A Magyar Fallabda (Squash) Szövetség Sportegészségügyi Szabályzata

A Magyar Fallabda (Squash) Szövetség elnöksége a sportról szóló 2004. évi I. törvény (a továbbiakban: **Sport tv.**) 23. (1) bekezdés i) pontjában meghatározott kötelezettség alapján, figyelemmel a sportorvoslás szabályairól és a sportegészségügyi hálózatról szóló 215/2004. (VII. 13.) Kormányrendelet (a továbbiakban: **Rendelet**) rendelkezésire, a Szövetség Sportegészségügyi Szabályzatát (a továbbiakban: **Szabályzat**) az alábbiak szerint fogadja el.

1. § Általános rendelkezések, a Szabályzat hatálya

(1) Jelen Szabályzat hatálya kiterjed a Szövetségre, a Szövetség tagszervezeteire, a Szövetség által kiadott érvényes versenyengedéllyel rendelkező sportolókra, a Szövetség vagy tagszervezetei által lebonyolított verseny, illetve edzés valamennyi résztvevőjére, a squash / fallabda sportágban tevékenykedő sportolókra és sportszakemberekre, a Szövetség tisztségviselőire, valamint a Szövetség versenynaptárában szereplő sportrendezvényekre, sporteseményekre, illetve a Szövetség vagy tagszervezete által rendezett bármely sporteseményre, valamint sportrendezvényre.

- (2) Az egészségügyi szempontok figyelembevételére tekintettel a squash / fallabda sportágban versenyezni kizárólag a Rendelet rendelkezéseinek betartása mellett, a Rendeletben foglaltak szerint lehet.

2. § A sportorvos feladatai

- (1) A sportorvos a sportegészségügyi ellátás keretében:
- a) a squash / fallabda sportágban — az Országos Sportegészségügyi Intézet (továbbiakban: **OSEI**) szakmai irányelvei alapján — elvégzi a versenyző sportorvosi vizsgálatát;
 - b) szakmailag indokolt esetben kiegészítő vizsgálatokat végez a versenyző megbetegedésének és sérülésének megelőzése, továbbá amennyiben az adott intézményben gyógyító-megelőző ellátás is zajlik kezelése és rehabilitációja érdekében;
 - c) meghatározza a versenyző teljesítőképességét a squash / fallabda sportágban;
 - d) a külön jogszabályokban foglaltaknak megfelelően tudományos vizsgálatokat és kutatásokat végezhet a fizikai aktivitás emberi szervezetre gyakorolt hatásával, valamint annak hiányával kapcsolatban, a túlterhelésből adódó szövődmények, illetve sérülések elkerülése érdekében; illetve ezen vizsgálatok eredményeit alkalmazza a versenyzők ellátása során;
 - e) ellátja a sportrendezvényeken és szabadidősport eseményeken az előforduló sérüléseket és egyéb orvosi beavatkozást igénylő panaszokat;
 - t) a versenyző lehető legjobb teljesítménye elérése érdekében tájékozik a tudományosan megalapozott és bizonyítékokon alapuló megengedett teljesítményfokozó módszerekről, és tanácsot ad azok gyakorlati alkalmazására vonatkozóan; továbbá közreműködik az edzésterv kidolgozásában
 - g) a doppingellenes tevékenység keretében megelőző, felvilágosító, nevelő, ellenőrző munkát folytat;
 - h) szaktanácsadást végez az egészséges életmód, a táplálkozás és a megfelelő testsúly kialakítása, valamint az emberi szervezet fizikai aktivitásának növelése vonatkozásában.
- (2) A 2.§ (1) a), b) és h) pontjában foglalt feladatokat az amatőr sportoló háziorvosa, házi gyermekorvosa is elláthatja.
- (3) Ha a háziorvos, házi gyermekorvos vállalja a 2. § (1) a), b) és h) pontjában foglalt feladatok ellátását, erről írásban tájékoztatja a települési önkormányzat jegyzőjét és az OSEI-t. A háziorvos, házi gyermekorvos nevét, rendelésének helyét és idejét a települési önkormányzat jegyzője a háziorvosi szolgálat hivatalos honlapján vagy más módon, valamint az OSEI a hivatalos honlapján közzéteszi.

3. § A sportolók és a sportszakemberek sportorvosi vizsgálatáról

- (1) Versenyszerűen sportoló (a továbbiakban: **versenyző**) az a természetes személy, aki a Szövetség által kiírt, szervezett vagy engedélyezett versenyeken, vagy a Szövetség versenyrendszerében részt vesz. A versenyző vagy amatőr, vagy hivatásos sportoló. Hivatásos sportoló az a versenyző, aki jövedelemszerzési céllal foglalkozásyszerűen folytat sporttevékenységet. Minden más versenyző amatőr sportolónak minősül.
- (2) A versenyző a rendszeres edzések megkezdése, valamint a sportorvosi engedély érvényességi idejének lejárta előtt sportorvosi vizsgálaton köteles részt venni. Versenyezni a Szövetség hivatalos junior és felnőtt versenyrendszerében (egyéni és csapatbajnokság) csak érvényes sportorvosi engedéllyel lehet nemzetiségtől függetlenül.
- (3) 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. Az OSEI elérhetőségei a honlapjukon találhatóak.
- (4) A nemzeti válogatott keretek tagjai és a Rendelet 4.§ (1) bekezdése szerint kijelölt versenyzők esetében a sportorvosi vizsgálatokat és szűréseket az OSEI sportegészségügyi szakrendelésének sportorvosai végzik.
- (5) A versenyzők, sportszakemberek sportorvosi vizsgálatára, valamint a versenyzők esetében a sportorvosi engedélyek kiadására az országos sportegészségügyi hálózat keretében kerül sor.
- (6) Az amatőr sportoló sportorvosi vizsgálatát a sportoló háziorvosa vagy házi gyermekorvosa is végezheti az OSEI szakmai irányelveiben és módszertani leveleiben meghatározott protokoll szerint, a Rendelet 5/A.§ (2) bekezdése szerinti
- (7) A sportorvosi vizsgálatot végző orvosnak sportorvosi szakképesítéssel kell rendelkeznie és az OSEI-vel jogviszonyban kell állnia. Ellenkező esetben a sportorvosi engedély érvényességét igazoló bélyegző használatára nem jogosult, az általa lepecsételt engedély nem használható versenyzésre.
- (8) A válogatottak felkészülési programjai, valamint a válogatott versenyzők szerződésai a válogatott kerettag versenyzőkre vonatkozó további sportegészségügyi előírásokat tartalmazhatnak.
- (9) A válogatott sportolók kórtörténeti nyilvántartásában vezetett adatokhoz kizárólag az adott válogatott kerettag sportoló férhet hozzá.

4. § A versenyzés feltétele

- (1) A rendszeres edzések megkezdésének a feltétele az „alkalmas” minősítés. Az „alkalmas” minősítés versenyzésre önmagában nem jogosít, ahhoz a „versenyezhet” minősítés, valamint a Szövetség egyéb szabályzataiban foglalt feltételek teljesítése szükséges.
- (2) 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.

5. § Alkalmassági vizsgálat (versenyzés megkezdése előtt)

- (1) Az alkalmassági vizsgálat összetevői:
 - a) A sportorvosi kérdőív kitöltése, anamnézis felvétele
 - b) Fizikális vizsgálat, testtömeg és testmagasság, vérnyomás és pulzusmérés
 - c) További szakvizsgálatok:
 - 12 elvezetéses EKG,
 - vizelet általános és üledék,
 - vér- és vizeletvizsgálat 35 év felettieknek kötelezően
 - ortopédia, szemészet (sportágtól függően),
 - fül-orr-gégészet (sportágtól függően),
 - neurológia (sportágtól függően).

6. § Időszakos sportorvosi vizsgálat („versenyezhet” minősítésért)

- (1) Az időszakos sportorvosi vizsgálat összetevői:
 - a) anamnézis (sportorvosi kérdőív kitöltése, az előző vizsgálat óta történt változások egyeztetése),
 - b) fizikális vizsgálat, vérnyomás és pulzus mérés,
 - c) testtömeg és testmagasság mérés,
 - d) 12 elvezetéses EKG,
 - e) vér- és vizeletvizsgálat 35 év felettieknek kötelezően
 - f) vízus és látásélesség vizsgálat (kóros eredménynél szemészeti szakvizsgálat),
 - g) szakvizsgálatok (sportágtól és életkortól függően).

- (2) A sportorvosi vizsgálat eredményét, ideértve az alkalmassági vizsgálat és az időszakos vizsgálat eredményét is, a Szövetség által külön e célra készített nyomtatványon (sportorvosi engedély), illetve a sportorvosi engedélyek online nyilvántartó rendszerében (OSEI-OSH-VKESZ Regiszterben, azaz a Sportolói Regiszterben) kell nyilvántartani.

7. § A squash / fallabda sportág specifikus sérülései és azok megelőzése

- (1) Sérülés, betegség esetén a versenyző köteles edzőjét tájékoztatni.
- (2) A squash / fallabda sportágban az alábbi egészségügyi ártalmak, sérülések előfordulása tekinthető gyakori problémának:
- a) Túlterhelésből fakadó ártalmak
- i. teniszkönyök (epicondilitisz, vagyis az izmok tapadási helyén kialakuló csontbursitis),
 - ii. olecranon bursitis (a könyökcsúcs nyálkatömlőjének gyulladása),
 - iii. váll és rotátorköpeny gyulladás (a vállat stabilizáló izmok és inak együttese),
 - iv. befagyott váll (adhezív kapszulitisz),
 - v. íngyulladás a csuklóban,
 - vi. Achilles íngyulladás.
- b) Sérülések
- Az akut sérülésekhez tartozik:
- i. rotátorköpeny szakadás,
 - ii. Achilles ínszakadás,
 - iii. térdínszalag húzódás vagy szakadás,
 - iv. az izomrándulás, vállficam, csukló-, bokarándulás,
 - v. combszalag szakadás.
- (3) Az ártalmak, sérülések kialakulásának megelőzése érdekében a sportoló köteles egészséges életmódot folytatni, a megelőzés azonban az edző és a sportegészségügyi szakemberek feladata is, akikkel a sportoló köteles a sérülések megelőzése érdekében együttműködni.
- (4) A sérülések megelőzése érdekében az edző, valamint a sportoló edzését, felkészülését, versenyzését támogató egyéb sportszakemberek tevékenysége során az alábbiakra kell figyelemmel lenni:
- a) a sérülések egy része elkerülhető:
- i. megfelelő bemelegítéssel,
 - ii. következetes edzéstervezéssel,
 - iii. egyéni képességek figyelembevételével,
 - iv. rendszeres nyújtással, masszázzsal,
 - v. fokozatosság elvének betartásával.

- b) a sérülések előfordulása csökkenthető továbbá:
- i. mélyizom erősítő gyakorlatok alkalmazásával,
 - ii. squash / fallabda specifikus erősítő gyakorlatok alkalmazásával,
 - iii. preventív tréningek végzésével,
 - iv. váll-propriocepció javításával: túlterheléses kórképek elkerülése, izom dysbalance elkerülése, instabilitás esélyének csökkentése,
 - v. rotatorköpeny erősítésével: 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.
- (5) 18 év alatt kötelező a védőszemüveg használata edzéseken és versenyeken. 18 év felettieknek ajánlott egyéni és kötelező páros versenyeken.
- (6) A „let” és „stroke” szabályok alapos ismerete elengedhetetlen fontosságú a testi kontaktus, ütközések elkerülése, a biztonságos játék érdekében.
- (7) A megelőzésben és felismerésben fontos, hogy ha az edző és/vagy a sportoló edzését, felkészülését, versenyzését támogató sportszakember a sportoló mozgásában, testtartásában rendellenességet észlel, akkor erről a sportolót haladéktalanul tájékoztassa. Amennyiben az edző és/vagy a sportoló edzését, felkészülését, versenyzését támogató sportszakember észleli a sérülést vagy a sportoló sérülésre utaló jelekkel fordul az edzőjéhez, illetve a sportoló edzését, felkészülését, versenyzését támogató sportszakemberhez, a lehető leghamarabb abba kell hagyni a sporttevékenységet és sportegészségügyi szakemberhez kell fordulni.
- (8) 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, CT), melynek során sor kerülhet a kockázati, hajlamosító tényezők feltárására, a versenyző számára még nem jelentős, de már detektálható problémák felismerésére
- (9) A sérülések megelőzése érdekében a sportmasszőrök, pszichológusok, dietetikusok és gyógytornászok tevékenységének igénybevétele is ajánlott.
- (10) A felnőtt válogatott kerettegok részére az OSEI V2024, juniorok esetében a SZ2024 csomag térítésmentes igénybevétele javasolt.

8. § A sportfelszerelés

- (1) A nem megfelelő méretű vagy súlyú squash / fallabdaütő használata növelheti a váll és könyöksérülések kockázatát. Hasonlóképpen, a rossz nyélméret, vagy a helytelen húrozás terhelheti a karokat és a csuklót.
- (2) Kifejezetten javasolt squash / fallabda edzéshez tervezett világos talpú vagy „non-marking” jelzéssel ellátott cipő használata, mely megtartja a sarkat, segít megóvni a bokát az elmozdulástól, illetve csökkenti az egyik oldalról másikra való csúszást, ami nyomást gyakorolhat a bokára és lábfejre.
- (3) Kemény pályán javasolt a talpbetétek használata, amely minimalizálja az alsó hátizmok igénybevételét.
- (4) Felső- és alsóruházat (felül: ujjatlan vagy ujjas mez, póló, pulóver, alul: short, sportszoknya, bármilyen hosszúságú, de cipő alá, a parkettáig nem érő nadrág) használata kötelező, fedetlen felsőtesttel pályára lépni tilos és veszélyes.
- (5) 18 év alatt kötelező a védőszemüveg használata edzéseken és versenyeken. 18 éve felettieknek ajánlott egyéni és kötelező páros versenyeken.

9. § A biztonságos squash / fallabdapálya

- (1) A balesetek megelőzése érdekében a squash / fallabdapályának legalább az alábbi követelményeknek kell megfelelnie a WSF (World Squash Federation) előírásai alapján:
 - a) Hiba nélküli egysíkú padlózat, leginkább parketta, amit csúszásgátló felületkezelővel tartanak karban.
 - b) Hiba nélküli vakolt-, paneles és/vagy többszörösen, szabvány szerint edzett üvegfalak.
 - c) Hiba nélkül záródó ajtó síkba süllyesztett belső kilinccsel.
 - d) Résmentes csatlakozás az oldalfalak és a padlózat között.
 - e) Megfelelő mennyiségű és minőségű jól működő világítótest.
 - f) A levegő hőmérséklete 15 fok alá nem mehet, nyári melegben légkondicionáló használata javasolt.
 - g) Takarítóeszközök, felmosó rendelkezésre állása és azonnali használata amennyiben nedvesség kerül a padlózatra.

- (2) A pályán semmilyen tárgy nem lehet, ami a játékos részére balesetveszélyt jelent.
- (3) Egy labda használata javasolt a balesetveszély okán.
- (4) Csoportos edzések alkalmával különösen figyelni kell arra, hogy a sportolók elkerüljék az ütéssel okozott testi sértést, az egymással való esetleges kontaktból adódó sérülést.
- (5) Csoportos edzésnél, amennyiben több labda van a pályán biztonságos helyre kell őket gyűjteni a balesetveszély okán.
- (6) A biztonságos és balesetmentes pályahasználat biztosítása a versenyek alatt a versenybíró (játékvezető), edzések ideje alatt az edző felelőssége.

10. § Egészségügyi felszerelések, elsősegély

- (1) A squash / fallabda sporttevékenységet kiszolgáló sportlétesítményben, függetlenül annak jellegétől (épület, sátor, egyéb létesítmény), a sportlétesítmény üzemeltetője köteles minden, a sportlétesítményt használó személy számára elérhető helyen elsősegély-dobozt elhelyezni, valamint elsősegély nyújtására alkalmas helyiséget, amennyiben ez nem lehetséges, akkor a beteg fektetésére, vizsgálatára és ellátására alkalmas egyéb helyet biztosítani, továbbá jól látható helyen a mentők telefonszámát feltüntetni.
- (2) Az elsősegély doboz tartalma legalább az alábbi:
 - a) Kötszerek:
 - i. steril lap 6x6 (5 csomag)
 - ii. steril lap 10x10 cm (5 csomag)
 - iii. steril gyorskötöző pólya 10 cm x 5 m (10 csomag)
 - iv. rugalmas (Ideal) pólya 10 cm (6 csomag)
 - v. ragtapasz (3 csomag)
 - vi. jódapulla (párna) (5 csomag, I csomag—6 ampulla)
 - vii. Salvequick gyorskötöző tapasz (3 csomag)
 - viii. Naksol spray (1 flakon)
 - ix. sebbenzin lemosásra (1 üveg=20 g)
 - x. vatta (250 g) (3 csomag).
 - b) Egyéb:
 - i. Kramer - féle sín 3 db - ficam rögzítéséhez karra ill. lábra
 - ii. Sérülések hűtéséhez szükséges eszköz (pl. chloraethyl, jégzselé, „hűtő spray”)Gyógyszerek:

- iii. Algopyrin tabletta fájdalomcsillapításra (2 csomag) iv. Daedalon tabletta hányás ellen (2 csomag)
- v. Carbo activatus hasmenés ellen (2 csomag)
- vi. No-spa görcsoldó (2 csomag).

- (3) Amennyiben valamely versenyen, vagy egyéb eseményen nagy létszámú közönség és versenyző van jelen, a jelzett mennyiségek többszörösének beszerzése szükséges, illetve a 11.§ szerint kell eljárni.
- (4) Amennyiben orvos is van a helyszínen (pl. nemzetközi verseny) javasolt a körzeti orvosi sürgősségi táska beszerzése, amely tartalmazza az újraélesztéshez szükséges gyógyszereket és eszközöket.

11. §

A sportrendezvényekkel és a szabadidős eseményekkel kapcsolatos sportegészségügyi és sürgősségi feladatokról

- (1) A sportrendezvényen a szervező a squash / fallabda sportág jellegének megfelelő sportegészségügyi ellátást köteles biztosítani, valamint a sportrendezvényen és a szabadidősport eseményen a Rendeletben foglaltak szerint köteles sürgősségi egészségügyi ellátásról gondoskodni.
- (2) A squash / fallabda sportág sportrendezvényein legalább egy fő mentőápoló jelenléte javasolt, azzal, hogy a sportrendezvény jellegétől függően a Szövetség versenyszabályzata, illetve a Nemzetközi Squash Szövetség (WSF) és az Európai Squash Szövetség (ESF) szabályzatai ettől eltérő számú és szintű egészségügyi ellátás kötelező biztosításáról rendelkezhetnek.
- (3) A sportrendezvényen és a szabadidősport eseményen előforduló sérülések és balesetek ellátása érdekében a szervező a sportrendezvény és a szabadidősport esemény jellegétől függően köteles biztosítani a mentésről szóló 5/2006. (IL 7.) EüM rendelet (a továbbiakban: EüMr.) szerinti egészségügyi ellátást, valamint gyalogőrséget, ügyeletet, vagy mozgóőrséget.
- (4) A szervező minden sportrendezvényen és szabadidősport eseményen köteles biztosítani az elsősegélynyújtásra alkalmas helyiséget. Amennyiben a sportrendezvény és szabadidősport esemény jellege nem teszi lehetővé az elsősegélynyújtásra alkalmas helyiség biztosítását, a beteg fektetésére, vizsgálatára és ellátására alkalmas egyéb helyet kell biztosítani.

- (5) A sportrendezvény és szabadidősport esemény egészségügyi biztosításának e rendeletben nem szabályozott kérdései tekintetében a Rendelet és az EüMr. rendelkezései szerint kell eljárni.
- (6) A sportrendezvényen, szabadidősport eseményen egészségügyi ellátást nyújtó szolgáltató, illetve egészségügyi dolgozó díjazásáról az egészségügyi szolgáltatóval, illetve egészségügyi dolgozóval történő megállapodás alapján - a szervező gondoskodik.

12.§ Sportbiztosítás

- (1) Az érvényes versenyengedéllyel rendelkező sportolók biztosítása:

A 2023. 09. 30-ig kiállított versenyengedélyekhez Posta Biztosító, a 2023. 10. 01. után kiállított versenyengedélyekhez Allianz Biztosító biztosítása tartozik, a részletes feltételek elérhetők [ITT](#).

- (2) A hivatásos sportolónak a munkaviszony vagy megbízási jogviszony keretében kifejtett sporttevékenysége során történt balesete üzemi balesetnek minősül. A munkáltató vagy a megbízó köteles a hivatásos sportoló javára élet- és sportbaleset-biztosítást kötni.
- (3) A válogatott sportolók nemzetközi versenyekre, illetve külföldre történő utazása esetén az utazó csoportra a Szövetség külön biztosítást köt.

Budapest, 2023. november 16.