Magyar Ökölvívó Szakszövetség Keretorvosi ajánlás

Description

Keretorvosi ajánlás

Érvényes: 2020. május. 5-től visszavonásig

A **2020. május 4-én** életbe lépett **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. Azonban a fertőzöttek száma továbbra is napról napra emelkedik, tehát a járvány veszélyei nem csökkennek, hanem inkább tovább növekednek. Akik az előnyöket ésszerűen kihasználva megtartják vagy fokozzák a józan önkorlátozást, ellenőrzést, tesztelést, szigorú preventív tevékenységük betartását, azok kevésbé lesznek veszélyeztetettek

Az utasításnak megfelelően 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 tett ajánlások:

− A közös edzések **fokozatos**, lépésről lépésre történő újraindítása ajánlott. Célszerű előre megtervezni, hogy mely időpontokban kik fognak az edzéshelyszínen 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 szájmaszk (szájat és orrot is fedő, arcra 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, csak a legszükségesebb helyzetekben hagyják el otthonaikat, akkor tartsanak edzést, ha helyettesítésük nem megoldott, és saját maguk védelme érdekében folyamatosan viseljenek szájmaszkot.

− A közös edzéshelyszínekre 2 darab, 3 nap különbséggel levett COVID-19 **PCR** negatív teszteredménnyel léphet be a válogatott sportoló és stábtag a jelen VKESZ ajánlás alapján. 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 fertőzéshez és **kockázatnövekedéshez** vezethet.

A teszteket az edzés- és versenyidőszakban **hetente legalább 2 alkalommal** meg kell ismételni, 2 alkalom között nem lehet 96 óránál több vagy 48 óránál kevesebb. Egy lehetséges vírusteszt stratégia: 2 alap PCR teszt 3 nap különbséggel, ezt követően folyamatos szerológiai vizsgálatok (vérből, IgG, IgM) az előbbi periódusok figyelembevételével.

− Az eredményeket nagyon **kritikusan** kell kezelni. A WHO külön felhívja a figyelmet a hamis tesztek, gyógyszerek hírek veszélyére. Ezért mindenki körültekintően döntsön, rendeljen, majd kezelje az eredményeket.

A kormányrendelet védelmi intézkedésében a 168/2020 Kormányrendeletben a következőképpen határozza meg a távolságtartást

2. § (1) Mindenki köteles más emberekkel a szociális érintkezést – a közös háztartásban élők kivételével – a lehető legkisebb mértékűre korlátozni, és **a másik embertől lehetőség szerint legalább 1,5 méter távolságot (a továbbiakban: védőtávolság) tartani.**

A 170/2020 Kormányrendelet a következőt írja elő számunkra kötelező jelleggel:

(1)Magyarország egész területén

a) **sportrendezvény nézők nélkül, zárt körülmények között megtartható,**

b) a sportegyesület által szervezett, valamint az amatőr sport, a szabadidős sport és a tömegsport célú edzésen való részvétel megengedett.

(2) Az (1) bekezdésben meghatározott rendelkezések akkor is alkalmazandók, ha a kijárási korlátozásról szóló kormányrendelet, illetve a védelmi intézkedésekről szóló kormányrendelet eltérően rendelkezik.

A 170/2020. Kormányrendelet május 4-től lépett hatályba.

Jelen jogszabályok alapján **a távolságtartás kötelező**, a tesztek elvégzése a válogatott számára ajánlottak, de jogszabályilag nem kötelezőek.

Sajnos a tesztek között sok a téves diagnózis és rendkívül költségesek. Ezért is ajánlott elsőként a költségesebb PCR teszt kétszeri elvégzése. Hogy kinek és mennyi tesztet végzünk el további megbeszélést igényelhet, de látni kell, hogy távolságtartással, szabadtéri edzéssel a fertőzési rizikó csökkenthető.

− Minden edzés vagy verseny előtti estén a résztvevőknél történjen **otthoni lázmérés,** ezt dokumentálja az edző-láz esetén jelentsen.

− Minden edzésperiódus, verseny vagy meccs előtt töltsön ki minden résztvevő egy **komplex állapotfelmérő és kockázatelemző kérdőívet**, ezt értékelje és iktassa a sportegyesület.

Eltérés, pozitivitás esetén haladéktalanul jelezzék a keretorvosnak. A javasolt kérdőív a mellékletben (COVID-19 checklist).

− Az edzés helyszínére minden sportoló, stábtag, egészségügyi személyzet vagy egyéb munkatárs csak **contactless testhőmérséklet** ellenőrzést követően léphet be. Amennyiben a testhőmérséklet meghaladja a **37,3ºC**-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 lázas, köhögő, izom-ízületi fájdalmas, hasmenéses, gyengeség tüneteivel jelentkezőt azonnal elkülöníteni, a szükséges és indokolt lépéseket (jelentés, elkülönítés, mentőhívás, kórházi jelentkezés) megtenni, a többieknek pedig szigorúan elkerülni a **tüneteseket.**

− **Kerülni a felesleges közvetlen testkontaktot** (érintések, kézfogás, öklözés, pacsi). Amikor csak lehet, minden nyugalmi légző embertől 2 méteres távolságot tartani. A sporttevékenységet egyhelyben végző (súlyzózás, 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 **kontakt küzdősportágaknál** a lehetőségek szerint állandó edzőpárok kialakításával vagy a lehető legkisebb létszámú kiscsoportos edzésekkel lassítani a vírus esetleges közvetlen terjedését, de nem érintkezni!

− **A lehető legtöbb edzést vagy annak a legtöbb részét szabadtéren tartani.**

− A konditermi, csarnokbeli, teremsportoknál hatékony és folyamatos szellőztetés, fokozott eszköz, felület és térfogat-fertőtlenítés.

− A csapatösszetartó, taktikai, elemzős, elméleti, pedagógiai edzéselemeket, időt az **online térbe** helyezni, ezzel rövidítve a szükségszerűen együtt töltött edzésidőt.

− 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.

− A többek által megérintett és használt tárgyakat (pl. kilincsek, asztal, székek, toll, WC, csapok stb.) rendszeresen, naponta többször felületfertőtlenítő szerrel kell megtisztítani.

− A közös helyiségekben, bejáratoknál, konditeremben egyfázisú **alkoholos kézfertőtlenítő** legyen kihelyezve (falra szerelve, vagy kézi adagolók formájában).

− **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.

− Sem kulacs, sem vízgép, sem isotoniás keverőedény nem lehet közös használatban, lehetőség szerint mindenki otthonról hozzon **saját folyadékpótlást**.

− Lehetőség szerint az **öltözőhasználat teljes kerülésével**, mindenki otthonról sportruházatban érkezzen a tömegközlekedés kerülésével, minél kisebb létszámban, arcvédelemmel és a higiénés rendszabályok betartásával.

− Nem ajánljuk a közös **tusolók** használatát, a közös felszínek és a gőz mint fertőzést továbbító közeg miatt. Edzést követően saját törülközővel szárítkozás, saját száraz-meleg váltóruha, majd a hazaérkezést követő tusolást javasoljuk. A régen nem használt tusolók lefolyóiban megmaradt vízben, régen használt légkondi eszközökben kórokozók szaporodhatnak fel (pl. Legionella), külön fertőtlenítés, karbantartás szükséges.

− Egyéni törülközőhasználat, majd azt is hazavinni.

− Családban történt megbetegedéseket azonnal jelenteni edzőnek, egyesületi vezetőnek.

− Válogatott sportolók megbetegedéseit, ahogy eddig is jelenteni a **keretorvosnak**.

– Az Országos Sportegészségügyi Intézetben és az Országos Sportorvosi Hálózat rendelőiben a **sportorvosi vizsgálatok** fokozatosan újraindulnak, vidéken, előjegyzés és szigorú higiénés szabályok betartása mellett a személyes találkozás is lehetséges. Budapesten és Pest megyében új és jelenleg egyetlen lehetőség a személyes találkozást kiváltó, rendkívüli hosszabbítást eredményező távelbírálás, melynek részleteiről az Országos Sportegészségügyi Hálózat vezetése ad részletes tájékoztatást-ezt várjuk.

Jelen helyzetben Budapest, Pest megye és egyéb települések között nincs különbség az edzésre illetően. A vonatkozó rendeleteket átolvasva, az OSEI mai napon kiadott szakmai ajánlása alapján azt javaslom mindenkinek, hogy **preferálja a szabadtéri edzéseket távolságtartással ezzel is csökkentse a fertőzésveszélyt.** A zárt térben történő edzésnél kiemelten fontos a távolság betartása, maximálisan fontos az egymásra figyelés, közös tárgyak érintésének kerülése.

Lehetőség szerint személygépkocsival, vagy kerékpárral javasolt a közlekedés.

Amennyiben tömegközlekedésre kerülne a sor a kormányrendelet 1.5 méteres távolság betartását javasolja szájmaszk használata mellett. Kérem, hogy kerüljük az érintkezést!

Mindenkitől megértést és türelmet kérek. Keretorvosként elmondhatom, hogy a ma délben érkezett OSEI ajánlás nagy segítség, mivel ilyen konkrét ajánlásunk idáig nem volt, jómagam más keretorvosokkal egyeztettem. A jogszabályok értelmezése nehéz, mivel a pontos szabályokat nem fogalmazzák meg csak a kereteket. A jogszabály értelmezésben nincs egyértelműen kimondva a Budapest+Pest megye vs. vidék közötti mozgás feltétele.

Tisztelettel:

dr. Somogyi Péter

keretorvos