

A MAGYAR FUNKCIONÁLIS FITNESZ SPORTÁGI SZÖVETSÉG
SPORTEGÉSZSÉGÜGYI SZABÁLYZATA



2024. november 29.

1. Bevezetés

A Magyar Funkcionális Fitnesz Sportági Szövetség (továbbiakban: „**MFFSZ**”) a sportról szóló 2004. évi I. törvény (továbbiakban: „**Stv.**”) 23. § (1) bekezdés i) pontja, a sportorvoslás szabályairól és a sportegészségügyi hálózatról szóló 215/2004. (VII. 13.) Korm. rendelet („**Kormányrendelet**”) alapján, továbbá, az Alapszabály 7.§ (2) bekezdése és 8.§-a szerinti hatásköreit gyakorolva, a funkcionális fitnesz Sportegészségügyi szabályait az alábbiak szerinti foglalja össze és állapítja meg a MFFSZ Sportegészségügyi szabályzatát (a továbbiakban: „**Szabályzat**”).

2. A Szabályzat hatálya

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

3. Egészségügyi vizsgálatok, tesztek

3.1.

(1) A funkcionális fitnesz sportágban versenyezni 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 Országos Sportegészségügyi Intézet – Sportkórház („**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. A sportorvosi vizsgálatot amatőr sportoló esetén a sportoló házi orvosa vagy házi gyermekorvosa is végezheti az OSEI szakmai irányelveiben és módszertani leveleiben meghatározott protokoll szerint. A sportorvosi vizsgálat végzésére jogosultak listája az OSEI honlapján található: <https://www.osei.hu/orszagos-sportorvosi-halozat/rendeloink.html>

(4) A sportorvosi vizsgálat eredményét (sportorvosi engedély) az amatőr vagy hivatásos versenyzési engedély iránti kérelemmel kell feltüntetni, az engedély érvényességét a MFFSZ-hez benyújtott

versenyzési engedély iránti kérelmeken, valamint a MFFSZ adatbázisában kell nyilvántartani és/ vagy az OSEI rendszerében lehet elérni.

A Sportorvosi engedély kötelező tartalmi elemei:

1. *A versenyző*

a) *neve:*

b) *születési helye és ideje:*

c) *anyja neve:*

d) *lakcíme:*

e) *fényképe:*

f) *sportág:*

g) *sportolói jogállása (amatőr, hivatásos):*

2. *A sportorvosi vizsgálat*

a) *elvégzésének időpontja:*

b) *eredménye:*

alkalmas versenyezhet nem alkalmas nem versenyezhet

3. *A sportorvosi engedély érvényességi időtartama:*

4. *Doppingvizsgálat:*

a) *doppingellenőr neve és nyilvántartási száma:*

b) *mintavétel időpontja, helye és módja:*

c) *mintavételi edény azonosító száma:*

d) *doppingellenőr aláírása:*

A sportorvosi engedély egyéb egészségügyi adatot nem tartalmazhat.

(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.

3.2.

(1) A versenyző a sportorvosi engedélyhez szükséges vizsgálaton túl köteles az MFFSZ 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, tartózkodni az egészségre káros és/vagy tiltott tudatmódosító szerek fogyasztásától, és betartani a MFFSZ erre vonatkozó előírásait, különös tekintettel az MFFSZ Gyermekvédelmi és Etikai Szabályzatának előírásaira.

(3) Sérülés, betegség esetén a versenyző köteles edzőjét tájékoztatni, szükség esetén, egészségvédelmi okból edzője számára az orvosával történő konzultációt lehetővé tenni. A válogatott versenyzők továbbá kötelesek sérülés, betegség esetén a válogatott keretorvost, és az MFFSZ tehetségmenedzselési koordinátori feladatát ellátó személyt haladéktalanul értesíteni.

(4) A versenyző köteles az MFFSZ Doppingszabályzatában 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 szerződése alapján az MFFSZ a válogatott kerettag versenyzőknek további sportegészségügyi vizsgálatokat írhat elő, melyeken kötelező a részvétel.

(6) A MFFSZ az alábbi sportegészségügyi vizsgálatokat és specifikus méréseket végeztetheti:

a) Kardiológia – szív, keringési rendszer vizsgálat:

A szív- és a keringési rendszer egészsége és megfelelő sportadaptációja kiemelt jelentőséggel bír a sportoló egészsége és teljesítőképessége szempontjából is. Kardiológiai szűrővizsgálat keretében anamnézis és családi anamnézis felvételt és fizikális vizsgálatot követően nyugalmi EKG és szívultrahang vizsgálat készül, melyek segítségével számos, köztük a sportolói hirtelen szívhalál okaként is ismert szívbetegség kiszűrhető, ugyanakkor a megfelelő kardiális sportadaptáció kialakulása is nyomon követhető.

b) Gyógytorna felmérés / Ortopédiai vizsgálat

• FMS (Funkcionális Mozgásminta Szűrés)

Alapvető mozgásmintákat mér fel, valamint az ezek során jelentkező motoros kontrollt és a speciális képességeket nem igénylő alapvető mozdulatokra való képességet vizsgálja.

• Sportágspecifikus mozgásrendszer felmérés

Célja a funkcionális fitness sporttal összefüggő sérülések, és ezek külső és belső rizikótényezői, valamint az esetlegesen kialakult elváltozások szűrése, ezekhez kapcsolódó panaszok értékelése, kezelése, további vizsgálatok elrendelése (amennyiben szükséges).

c) Vér, vizelet vizsgálat:

A rendszeres fizikai igénybevétel miatt sportolóknál gyakrabban alakulhatnak ki a sportolók egészségét és teljesítőképességét is veszélyeztető hiányállapotok, ill. a sportolókra vonatkoztatott normálértékek sok esetben nem egyeznek az átlag népességre vonatkoztatott normálértékekkel. Rendszeres vér- és vizelet laborvizsgálat segítségével megelőzhetőek és kiszűrhetőek a sportolók egészségét és teljesítőképességét veszélyeztető hiányállapotok; akár a tünetek megjelenése előtt felismerhetővé válhatnak bizonyos kórállapotok; továbbá bizonyos laboreltérések figyelmeztethetnek a túledzettség veszélyére is.

d) Sport Dietetikai tanácsadás:

A sportteljesítmény egyik meghatározó tényezője a testösszetétel, ennek optimalizálása, valamint a megfelelő minőségű és mennyiségű tápanyagbevitel elérése hozzájárul a teljesítőképesség javulásához. A vizsgálat során megtörténik a tápláltsági állapot (testmagasság mérés, testtömeg mérés, BMI számítás/18 év alatt percentilis), valamint a táplálkozási szokások felmérése. A panaszok, esetleges betegségek, korábbi vizsgálati eredmények, allergiatesztek alapján megtörténik a problémás területek, kockázati tényezők megállapítása, a célok kialakítása, ez alapján táplálkozási terv kerül összeállításra. A további gondozás és dokumentáció eszközeként étrend vezetésre alkalmas applikációk is igénybe vehetők. Szükség esetén rendszeres időközönként kontroll konzultációk javasolhatók.

e) Sportpszichológiai vizsgálat:

Speciálisan sportolókra kifejlesztett tesztrendszer segítségével objektíven felmérhető a sportoló aktuális pszichés státusza. A tesztrendszer elsősorban a sportteljesítmény szempontjából kulcsfontosságú jellemzőkre fókuszál (reakcióidő vizsgálat, fókuszált figyelem vizsgálat, reaktív stressztolerancia vizsgálat, teljesítmény-motiváció vizsgálat, önjellemzős személyiségteszt). A teszt eredményeit sportpszichológus értékeli a versenyző számára, az edző, keretorvos és orvosigazgató tájékoztatása mellett. A teszt eredménye segítséget nyújt a vizsgált sportoló számára a mentális felkészülés lehetőségeinek feltárására, szükség esetén szakember (sportpszichológus) bevonásával.

f) Laktátmérés:

Versenyen a futamot követően partraszálláskor 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 edzettebb sportolónál.

g) Helyszíni/ edzőtermi mérés:

Edzések vagy egyes esetekben versenyek során alkalmazott speciális mérőeszközzel (pulzusöv, oxigén-felvétel mérő, edzői mozgásminta elemző telefonos applikáció vagy mobil gázcsere analizátor, stb.) folytatott mérések, melynek során adatgyűjtés történik a versenyző teljesítményéről (súlyemelő technika, élettani adatok, Vo2 max.), mely adatokat a mérőeszközt üzemeltető szakember és a versenyző edzője dolgoznak fel, teljesítmény-diagnosztikai céllal.

h) Terheléses laborvizsgálatok:

- Lépcsős laktátteszt
- Spiroergometriás vizsgálat
- Komplex spiroergometriás laktátlépcső teszt
- A terheléses sportdiagnosztikai vizsgálatok célja a fizikai teljesítőképesség mérése mellett az alkalmazkodási folyamatok (metabolikus kardiorespiratorikus) meghatározása, sportági sajátosságokhoz való adaptálása, az esetleges teljesítményt korlátozó vagy egészséget veszélyeztető tényezők kiszűrése, emellett a vizsgálatok segítséget nyújtanak az optimális edzéstervezéshez, edzésvezetéshez,

- a vizsgálat eredményeit a sportolónak és edzőjének a vizsgálatot végző szakember átadja a keretorvos és az orvosigazgató tájékoztatása mellett.

i) A testösszetétel vizsgálat:

- A testösszetétel vizsgálatára kidolgozott módszer alkalmazásával indirekt úton, bizonyos elméleti megfontolások, összefüggések és modellek alapján különíti el a testösszetevőket, elsősorban a testben lévő zsír mennyiségét vagy arányát a teljes testtömegben,
- a vizsgálat eredménye segítséget nyújt az adott vizsgált versenyző számára helyes táplálkozás kialakítására szükség esetén dietetikus bevonásával,
- a vizsgálat eredményeit a sportolónak és edzőjének a vizsgálatot végző szakember átadja a keretorvos és az orvosigazgató tájékoztatása mellett.

(7) A válogatott kerettag sportolókról a MFFSZ válogatott keretorvosi feladatait ellátó megbízottja kórtörténeti nyilvántartást vezet az OSEI adatbázisában. Ezen adatbázishoz kizárólag a keretorvos, az orvosigazgató 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) A MFFSZ által előírt, a sportoló részére az MFFSZ által megrendelt és finanszírozott sportegészségügyi vizsgálatok és specifikus mérések költségeit a sportoló köteles megtéríteni a MFFSZ számára, amennyiben az előzetesen egyeztetett időpontban a vizsgálaton, mérésen nem jelenik meg és távolmaradását írásban alapos okkal (betegség, sérülés, vis major) nem tudja kimenteni.

4. Sportág-specifikus sérülések és azok megelőzésére vonatkozó ajánlások

4.1.

(1) A funkcionális fitness sportágban az alábbi egészségügyi ártalmak, sérülések előfordulása tekinthető gyakori problémának:

a) Túlterhelésből fakadó ártalmak:

- Subacromiális bursitis (vállboltozat alatti nyáktömlő gyulladás)
- Biceps tendinitis, Epicondylitis (alkari feszítő és hajlító izmok eredési területének gyulladása)

- alkari ínhüvelygyulladások (tenosynovitis)
- Csukló ízületi belhártyájának gyulladása (synovitis)
- patellaín gyulladás
- lábboltozat-süllyedés

b) Fejlődési-tartási rendellenességgel összefüggő kórképek:

- gerincferdülés
- Scheuermann-betegség
- Spina bifida
- csigolya közti porckorong problémái
- spondylolysis

c) Sérülések

- Csonttörések
- ízületi ficam
- szalagsérülések
- tompa zúzódások (contusio)
- agyrázkódás (commotio)

(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 a MFFSZ az alábbi ajánlások 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
- időjárásnak megfelelő öltözettel
- preventív tréningek végzésével
- Boka-térd-váll proprioceptivitás fejlesztése
- Instabil felszíneken végzett tréning segítségével a stabilizáló izmok erősödnek (pl. peroneus-izomcsoport), stabilizáló izmok reakcióideje gyorsul, optimális esetben még a sérülés kialakulása előtt reagálnak, megelőzve ezzel egy definitív szalagsérülést.
- 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
- Teniszkönyök-golfkönyök (epicondylitis lateralis-medialis), lokális, szakaszos jegelés, kriostretching, nyújtás, fizioterápia, góckutatás, lökéshullám-terápia, nyaki gerincelváltozások kizárása, röntgen-ultrahang, lokális injectio kezelés, műtét
- Achilles paratendinosis: fizikális vizsgálat, ultrahang, röntgen, kriostretching, excentrikus tréning, gyógytorna, fizioterápia, szilikonos sarokemelő, hypervascularisatio gátlása, lökéshullám, góckutatás, műtét.

(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.

A sportsérülésre utaló leggyakoribb jelek:

- fájdalom az érintett területen
- látható-mérhető végtaghossz-különbség
- mozgásterjedelem-különbség a kétoldali azonos ízület között
- ízületi mozgásterjedelem végpontja fájdalmas
- lapocka tartási aszimmetria
- duzzanat
- nyomásra érzékeny az érintett terület

(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:

- látható-mérhető végtaghossz-különbség
- lúdtalp
- bokabillenés
- járulékos csont
- patella-lateralizáció
- mozgásterjedelem-különbség a kétoldali azonos ízület között
- duzzanat
- instabilitás
- pozitív tesztek
- ízületi mozgásterjedelem végpontja fájdalmas
- medence aszimmetria

- lumbális lordosis ellapulása
- fokozott háti kyphosis
- scoliosis
- bőrstriák
- lapocka tartási aszimmetria
- mozgás közben dysfunctio
- érezhető crepitatio
- reflexeltérés
- izomerő aszimmetria^{7. oldal}
- finom motorikai zavar
- neurológiai eltérés

(6) A sérülések megelőzése érdekében a sportmasszőrök, pszichológusok, dietetikusok és gyógytornászok tevékenységének igénybe vétele is ajánlott. A MFFSZ a válogatott kerettagok részvételével zajló edzőtáborok és nemzetközi versenyek alkalmával biztosítja a szükséges sportegészségügyi szakszemélyzet részvételét.

5. Biztonságos sporttevékenység, egészségügyi felszerelések, elsősegély

5.1.

(1) A funkcionális fitness sporttevékenység biztonságos folytatására vonatkozó előírásokat az MFFSZ-nek a sportrendezvények biztonságos lebonyolításával kapcsolatos előírásokat tartalmazó szabályzata (Biztonsági Szabályzat) tartalmazza.

(2) A funkcionális fitness sportágban versenyt, sporteseményt szervező köteles a versenyre, sporteseményre, az érvényes hatósági engedélyek beszerzése mellett, megfelelő sportegészségügyi ellátást biztosítani a Kormányrendeletben, a mentésről szóló 5/2006. (II. 7.) EüM rendeletben és a MFFSZ szabályzataiban meghatározottak szerint.

5.2.

(1) A funkcionális fitness sporttevékenységet kiszolgáló sportlétesítményekben, függetlenül annak jellegétől (épület, konténer, sátor, egyéb létesítmény) (a továbbiakban: „Edzőterem”), az Edzőterem üzemeltetője, ennek hiányában a használó MFFSZ tagszervezet köteles minden Edzőteremet használó számára elérhető helyen elsősegély-dobozt elhelyezni, továbbá jól látható helyen a mentők telefonszámát feltüntetni.

(2) Amennyiben az Edzőteremben működő, minden Edzőtermet használó számára elérhető vonalas segélykérő telefon nincsen, funkcionális fitness sporttevékenység az Edzőteremben és az ahhoz tartozó, illetve a tagszervezet által az Edzőteremből történő indulással és érkezéssel használt edzőfelületen csak abban az esetben folytatható, ha a sporttevékenység folytatása alatt legalább egy felnőtt – működő mobil telefonnal rendelkező - sportszakember az Edzőteremben tartózkodik.

(3) A funkcionális fitness sportágban tevékenységet folytató sportszakemberek képzésük megszerzése során részesülnek elsősegélynyújtásra vonatkozó oktatásban. A MFFSZ az

elsősegélynyújtási ismeretek szinten tartása érdekében a MFFSZ tagszervezeteinél funkcionális fitnesz sportágban tevékenységet folytató sportszakemberek számára kétévente 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.

6. Sportbiztosítás

(1) A funkcionális fitnesz sportágban a 18. életévét be nem töltött versenyzők az MFFSZ által kiadott versenyzési engedélybe épített biztosítással rendelkeznek a versenyzési engedély érvényességének időtartama alatt a MFFSZ által kötött biztosítási szerződés alapján. A biztosításra vonatkozó tudnivalókat, feltételeket, valamint az esetleges biztosítási esemény esetére az ügyintézés módját a MFFSZ honlapján közzétett dokumentumok tartalmazzák, az ügyintézésben segítséget nyújtó szervezet megjelölésével.

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

(3) Felnőtt amatőr sportolók számára a sportbiztosítás megkötése ajánlott, melyre az (1) bekezdésben meghatározott biztosítási szerződés alapján a felnőtt amatőr sportolónak tagszervezetén keresztül lehetősége van.

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

7. Záró rendelkezések

7.1.

(1) A MFFSZ jogosult ellenőrizni tagszervezeteinél a jelen Szabályzat rendelkezéseinek betartását.

(2) Jelen Szabályzatban nem szabályozott kérdésekben elsősorban az Stv. és a Kormányrendelet, illetve valamennyi tárgyra vonatkozó jogszabály, illetve a MFFSZ szabályzataiban foglaltak irányadóak.

Jelen Szabályzatot a MFFSZ elnöksége Budapesten, 2024. november 29. napján elfogadta és hatályba léptette.

Az Elnökség képviselőjében:

Török Gábor András
Elnök