

## **Ajánlás a kézilabda-edzések újramezdésére**

### **A Magyar Kézilabda Szövetség ajánlást fogalmazott meg a kézilabda-edzések újramezdésének lehetőségeivel kapcsolatban.**

A Magyar Kézilabda Szövetség 28./2020. (IV.9.) számú elnökségi határozatával befejezetté nyilvánította az MKSZ által szervezett versenyeket a 2019/2020-as idényre, így nincs olyan szakmai kényszerítő körülmény, amely a munka folytatását kötelezővé teszi. A Kormány 170/2020. (IV. 30.) Korm. rendelete értelmében Magyarország egész területén sportrendezvény nézők nélkül, zárt körülmények között megtartható, valamint a sportegyesület által szervezett, valamint az amatőr sport, a szabadidős sport és a tömegsport célú edzésen való részvétel megengedett.

A fentiek alapján a Magyar Kézilabda Szövetség mérlegelte a versenyek 2020. március 14-i felfüggesztése óta eltelt idő hosszúságát, a jelenlegi kényszerhelyzet miatti adottságokat (zárva tartanak az oktatási intézmények és kollégiumok; nem tanácsos tömegközlekedési eszközökön utazni; a játékosok júniustól a szokásos verseny-menetrend szerint is pihenőjüket töltenék), a 2020/2021-es szezon bajnoki rajtjának jelenleg még bizonytalan időpontját, a régiónkénti eltéréseket (Budapesten és Pest Megyében még érvényben vannak a kijárási korlátozások), és ez alapján, szakmai és sportegészségügyi szempontok alapján készítette el ajánlását a sportegyesületek részére az edzések újramezdésével kapcsolatban.

#### **Szakmai ajánlás:**

1. Minden korosztály számára javasolt a szabadtéren megrendezhető edzés, amelynek létszáma nem haladja meg az 5-6 főt.
2. Egyéni képzések, kiscsoportban történő, minden kontaktot nélkülöző gyakorlatok elvégzésével tarthatók.
3. Kapura lövés feladatok egyénileg, párban, vagy hármas csoportban javasoltak. Ezek lehetnek nehezített körülmények leküzdését követő lövések vagy technikai elemek sorozatban történő végrehajtásával.
4. Kiscsoportos edzést csak időeltolódással javasol az MKSZ, 14 éves korig 30-45 percben, míg a 14 évtől idősebb korosztályok esetén 50-60 perc lehet a megfelelő időtartam.
5. Atlétikai vagy egyéb kondicionáló edzések, szintén a fentiek betartásával javasolt.
6. Kérjük, hogy az edzésekre érkezést és távozást egyéni utazással oldják meg a sportolók, edzők, sportszakemberek.
7. Az edzést követően javasolt az otthoni környezetben történő tisztálkodás.
8. Többnyire kevés idő áll rendelkezésünkre az egyének foglalkoztatására, a mostani időszak azonban jó alkalom lehet erre.
9. Felnőtt professzionális játékosok esetén, amennyiben erre lehetőség van, hasonló szakmai tartalommal és higiéniai körülmények biztosításával teremben is megoldhatók az edzések.

A fenti ajánlások a strandkézilabda-szakágra is vonatkoznak.

**A professzionális sportolók részére a kiscsoportos terem edzések az ajánlás szerint saját felelősségre, negatív koronavírus-teszteket követően, a higiénia fokozott betartásával (ld. lejjebb, az OSEI-állásfoglalást) elkezdhetőek, amennyiben a szakmai stáb ezt szükségesnek tartja a jelenlegi helyzetben.**

**Az utánpótlás-korú, az amatőr és a szenior kézilabdázók, valamint a bentlakásos intézményekben szakmai munkát végzők számára a Magyar Kézilabda Szövetség nem ajánlja a csoportos termi edzések újrakezdését. Az egyéni képzések a jogszabályok és a sportegészségügyi, higiénés ajánlások szigorú betartásával, szabadtéren, edző részvételével saját felelősségre folytathatóak, illetve elkezdhetőek, akár a szezon levezetéseként.**

**A Magyar Kézilabda Szövetség folyamatosan értékeli a fennálló járványügyi-egészségügyi és jogi környezetet, ennek értelmében fenti ajánlása további állásfoglalásig érvényes.**

### **Sportegészségügyi ajánlás**

Az MKSZ ajánlása – összhangban az Országos Sportegészségügyi Intézet (OSEI) mellékelt 2020. május 5-i állásfoglalásával – felhívja a figyelmet arra, hogy a lazítások nem azt jelentik, hogy az eddig bevezetett higiénés előírásokat, viselkedésbeli óvintézkedéseket nem kell változatlanul szigorúan betartanunk, inkább most van szükség a kellő odafigyelésre a fertőzések számának ugrásszerű növekedése elkerülése érdekében. Az a sportoló, aki csak a kijárási korlátozás enyhítésének előnyeit használja ki, az nagyobb arányban lesz érintett a fertőzőesetszám emelkedésében. Akik az előnyöket észszerűen kihasználva megtartják vagy fokozzák a józan önkorlátozást, ellenőrzést, tesztelést, szigorú preventív tevékenységük betartását, azok kevésbé lesznek veszélyeztetettek.

Amennyiben az ajánlást szem előtt tartva egy sportegyesület a professzionális sportolóknál az edzések újraindítása mellett dönt, célszerű előre megtervezni, hogy mely időpontokban kik fognak az edzőhelyszínen 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 (száját és orrot is fedő, arcra pontosan illeszkedő) folyamatos viselése (beltéren különösképpen). A 65 év feletti edzők 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.

Az ajánlás szerint a közös edzőhelyszínekre 2 darab, 3 nap különbséggel levett COVID-19 PCR negatív teszteredménnyel léphet be sportoló és stábtag. 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 kockázattövekedéshez vezethet. Fontos, hogy a PCR-teszteredmények között sok az álnegatív (úgy negatív, hogy az alany valójában pozitív és fertőzhet is). A szerológiai gyorsteszték között sok az álpozitív (más betegségek miatt termelődő antitestek megzavarják).

A tesztek az edzés- és versenyidőszakban hetente legalább 2 alkalommal meg kell ismételni, 2 alkalom között nem telhet el 96 óránál több vagy 48 óránál kevesebb. Az OSEI kéri, hogy minden orvos körültekintően döntsön, rendeljen, majd kezelje az eredményeket.

---

### **Az OSEI-állásfoglalás kiemelt pontjai:**

- Minden edzés előtti estén a résztvevőknél történjen otthoni lázmérés, ezt dokumentálja a sportegyesület.
- Minden edzésperiódus előtt töltsön ki minden résztvevő egy komplex állapot-felmérő és kockázatelemző kérdőívet, ezt értékelje és iktassa a sportegyesület. Eltérés, pozitivitás esetén haladéktalanul jelezzék a csapatorvosnak, keretorvosnak, ÁNTSZ-nek, sportági szövetségnek és az

Országos Sportegészségügyi Intézetnek. A javasolt kérdőív letölthető a mellékelt fájlból (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 37,3°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 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 kell a felesleges közvetlen testkontaktot (érintések, kézfogás, öklözés, pacsi). Amikor csak lehet, minden nyugalmi légző embertől 2 méteres távolságot tartani. A sporttevékenységet egy helyben végző (súlyzózás, cardio, stretching, saját súlyos edzés), szaporább légzésű sportolótól 5 méteres távolságot, a futó sportolótól 6 méteres távolságot szükséges tartani.

- A lehető legtöbb edzést vagy annak a legtöbb részét szabadtéren tartani.

- A konditermi, csarnokbeli, teremedzéseknél hatékony és folyamatos szellőztetés, fokozott eszköz, felület és térfogatfertőtlenítés szükséges

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

- Fontos a saját arc, szem, száj érintésének kerülése

- Edzés, sporttevékenység közben abszolút kerülendő a köpés földre, kézbe, kesztyűbe, bárhova.

- Kötelező a köhögés-tüsszentés hatékony elfedése zsebkendővel (annak szabályos hulladékkezelése), kézzel (utána azonnal a kéz fertőtlenítése), könyökhajlattal (a ruhák is fertőzhetnek). Vízbe-pályára orrot fújni veszélyeztetésnek számít.

- Kötelező 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).

- Edzésre, 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 isotonias 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 lefolyóban megmaradt vízben, régen használt légkondi eszközökben kórokozók szaporodhatnak fel (pl. Legionella), külön fertőtlenítés, karbantartás szükséges.

- A családban történt megbetegedéseket azonnal jelenteni kell az edzőnek, egyesületi vezetőnek

- a válogatott sportolók megbetegedéseit, ahogy eddig is, jelenteni kell a keretorvosnak.

- Az esetleges pozitív COVID-19 teszteredményeket haladéktalanul jelenteni kell az ÁNTSZ-nek, a keretorvosnak, a Sportkórháznak (foig@osei.hu, vkesz@osei.hu ) A jelentésnek tartalmaznia kell a

sportoló adatait, a mintavétel dátumát, a pozitív eredmény kézhezvételének idejét, a teszt típusát (PCR vagy antitest-szerológia), a teszt gyártóját, a korábban kitöltött kérdőívet, a szükséges értesítések megtörténtének igazolását, a meghozott intézkedéseket, a lehetséges kontaktokat 14 napra visszamenően.

- A sportolók, sportegyesületek, edzők vegyék figyelembe, hogy egy sérülés kórházi ellátása a fertőzés kockázatával jár. A sérülésmegelőző-prevenációs technikák most még fontosabbak. Aki elkerül egy sérülést és emiatt távol tartja magát a kórháztól (potenciális fertőzésforrás), az csökkenti a saját kockázatát a COVID-19-re is.

- A Sportkórház telefonon, online térben szakorvosi rendelésekkel, e-recepttel igyekszik segíteni (részletek az [www.osei.hu](http://www.osei.hu) honlapon), van továbbá online dietetikai és gyógytornász aktivitás is

- A határhelyzeti vagy csúcsterhelés, esetleg a túledzettség csökkent hatékonyságú immunválasszal jár. Növeli a COVID-19 esendőséget.

- Ajánlás terapeuták, gyúrók részére: gumikesztyű és szájmaszk viselése szükséges kezelés-masszírozás-terápia közben is, minden kezelés előtt hőmérséklet mérés, egyszerre csak korlátozott számú sportoló lehet bent az orvosi helyiségben. Kezelés előtt várakozás a terápiás helyiségen kívül és csak hívás után jöhet be. Ágyon papírlepedő használata és folyamatos cseréje szükséges. Kezelés után az ágyat fertőtleníteni kell. Éjszakánként térfogatfertőtlenítés szükséges. Kerülendő minden nem fertőtleníthető vagy nem egyszerhasználatos terápiás-regenerációs eszköz (pl.: merülőmedencék, szauna, GameReady, nyirokmasszázs-eszközök).