



# **MAGYAR TENISZ**

SZÖVETSÉG

## **SPORTEGÉSZSÉGÜGYI SZABÁLYZAT**

**A jelen Sportegészségügyi Szabályzatot a Magyar Tenisz Szövetség elnöksége  
2022. szeptember 6. napján 53/2022 (09.06.) sz. elnökségi határozatával fogadta el.**

## **A MAGYAR TENISZ SZÖVETSÉG SPORTEGÉSZSÉGÜGYI SZABÁLYZATA**

A Magyar Tenisz Szövetség (a továbbiakban: Szövetség) elnöksége a sportról szóló 2004. évi I. törvény (a továbbiakban: Sport tv.) 23. § (1) bekezdés i) pontjában meghatározott kötelezettség, valamint az alapszabály X.29.16. pontjában foglalt felhatalmazás alapján, figyelemmel a sportorvoslás szabályairól és a sportegészségügyi hálózatról szóló 215/2004. (VII. 13.) Kormányrendelet (a továbbiakban: Rendelet) rendelkezésire is, 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 tenisz 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 tenisz 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 tenisz 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 tenisz 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;

- f) a versenyző lehető legjobb teljesítménye elérése érdekében tájékozódik a tudományosan megalapozott és bizonyítékokon alapuló megengedett teljesítményfokozó módszerekről, és tanácsot ad azok gyakorlati alkalmazására vonatkozóan; továbbá közreműködik az edzéstervek 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 (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 foglalkozásszerűen folytat sporttevékenységet. Minden más versenyző amatőr sportolónak minősül.
- (2) A versenyző a rendszeres edzések megkezdése, valamint a sportorvosi engedély érvényességi idejének lejártá előtt sportorvosi vizsgálaton köteles részt venni. Versenyezni csak érvényes sportorvosi engedéllyel lehet.
- (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.
- (4) A nemzeti válogatott keretek tagjai és a Rendelet 4. § (1) bekezdése szerint kijelölt versenyzők esetében a sportorvosi vizsgálatokat 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 szerint.
- (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 a keretorvos és 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 elvezetési EKG  
vizelet általános és üledék,  
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) vizeletvizsgálat,
  - f) vízús 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 tenisz sportág specifikus sérülései és azok megelőzése**

- (1) Sérülés, betegség esetén a versenyző köteles edzőjét tájékoztatni.
- (2) A tenisz sportágban az alábbi egészségügyi ártalmak, sérülések előfordulása tekinthető gyakori problémának:
  - a) Túlterhelésből fakadó ártalmak
    - i. a teniszkönyök (epicondilitisz, vagyis az izmok tapadási helyén kialakuló csontthártyagyulladás),
    - ii. az olecranon bursitis (a könyökcsúcs nyálkatömlőjének gyulladása),
    - iii. váll és rotátorköpeny gyulladás (a vállat stabilizáló izmok és inak együttese),
    - iv. a befagyott váll (adhezív kapszulitisz),
    - v. az íngyulladás a csuklóban,
    - vi. és az Achilles íngyulladás.
  - b) Sérülések

Az akut sérülésekhez tartozik

    - i. a rotátorköpeny szakadás,
    - ii. az Achilles ínszakadás,
    - iii. a térdínszalag húzódás vagy szakadás,
    - iv. az izomrándulás, vállficam, csukló-, bokarándulás, vagy a 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. a fokozatosság elvének betartásával,
  
  - b) a sérülések előfordulása csökkenthető továbbá
    - i. mélyizom erősítő gyakorlatok alkalmazásával,
    - ii. tenisz 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) 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.
- (6) 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 a kockázati, hajlamosító tényezők feltárására, a versenyző számára még nem jelentős, de már detektálható problémák felismerésére
- (7) A sérülések megelőzése érdekében a sportmasszőrök, pszichológusok, dietetikusok és gyógytornászok tevékenységének igénybevétele is ajánlott.
- (8) A Szövetség a válogatott kerettagok részvételével zajló nemzetközi csapatversenyek, így a Davis-kupa, valamint a BJK-kupa alkalmával biztosítja a szükséges sportegészségügyi szakszemélyzet részvételét.

## **8. §**

### **A sportfelszerelés**

- (1) A nem megfelelő méretű vagy súlyú teniszütő használata növelheti a váll és könyöksérülések kockázatát. Hasonlóképpen, a rossz nyélméret, vagy a helytelen húrozás terhelheti a karokat és a csuklót.
- (2) Kifejezetten javasolt teniszezéshez tervezett 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.

## **9. §**

### **A biztonságos teniszpálya**

- (1) A balesetek megelőzése érdekében a teniszpályának legalább az alábbi követelményeknek kell megfelelnie:
  - a) Salakos pálya: egyenletes, sík, gödrök nélkül, vonal nem állhat ki, eső esetén csúszásveszély, süppedős stb.
  - b) Kemény pálya: egyenletes, sík, vizes nem lehet.
- (2) A pályán semmilyen tárgy nem lehet, ami a játékos részére balesetveszélyt jelent. A leesett labdákat össze kell szedni.
- (3) Csoportos edzések alkalmával különösen figyelni kell arra, hogy a sportolók elkerüljék az ütővel okozott testi sértést, az egymással való esetleges kontaktból adódó sérülést.
- (4) A biztonságos és balesetmentes pályahasználat biztosítása a versenyek alatt a versenybíró (játékvezető), edzések ideje alatt az edző felelőssége.

## **10. §**

### **Az időjárási körülmények**

- (1) A szabadtéren végzett sporttevékenység esetében figyelni kell az időjárási körülményekre. A napsütés és a magas hőmérséklet okozta túlzott felmelegedést el kell kerülni, megfelelő időt kell biztosítani a lehülésre és a folyadékbevitelre.
- (2) A hideg időjárás merev izmokat idéz elő, amik hajlamosabbak a szakadásra és megerőltetésre. A szeles idő az íngyulladások kockázatát növeli.

## 11. §

### Egészségügyi felszerelések, elsősegély

- (1) A tenisz 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, 1 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, jégzsélé, „hűtőspray”)
- Gyógyszerek:
- iii. Algopyrin tableta fájdalomcsillapításra (2 csomag)
  - iv. Daedalon tableta 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 12. § szerint kell eljárni.
- (4) Amennyiben orvos is van a helyszínen (pl. nemzetközi verseny) javasolt a körzeti orvosi sürgősségi táská beszerzése, amely tartalmazza az újraélesztéshez szükséges gyógyszereket és eszközöket.

## 12. §

### A sportrendezvényekkel és a szabadidős eseményekkel kapcsolatos sportegészségügyi és sürgősségi feladatokról

- (1) A sportrendezvényen a szervező a tenisz sportág jellegének megfelelő sportegészségügyi ellátást köteles biztosítani, valamint a sportrendezvényen és a szabadidősport eseményen a Rendeletben foglaltak szerint köteles sürgősségi egészségügyi ellátásról gondoskodni.

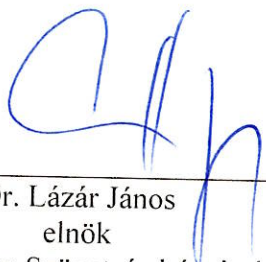


- (2) A tenisz sportág sportrendezvényein legalább egy fő mentőápoló jelenléte javasolt, azzal, hogy a sportrendezvény jellegétől függően a Szövetség versenyszabályzata, illetve a Nemzetközi Tenisz Szövetség (ITF) és az Európai Tenisz Szövetség (TE) szabályzatai ettől eltérő számú és szintű egészségügyi 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. (II. 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.

### 13. § Sportbiztosítás

- (1) Az tenisz sportágban a felnőtt válogatott keret tagjai az MTSZ által kötött biztosítási szerződés alapján biztosítottak.
- (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.

Kelt: Budapest, 2022. szeptember 6.



Dr. Lázár János  
elnök

a Magyar Tenisz Szövetség képviselőjében

