

**Magyar Repülő és
Légisport Szövetség
Sportegészségügyi
SZABÁLYZATA
2023**

Általános vészhelyzeti telefonszám: 112
Rendőrség telefonszáma: 107
Mentők telefonszáma: 104

A Magyar Repülő és Légisport Szövetség [továbbiakban: MRLSZ] elnöksége hatáskörében eljárva, a sportról szóló 2004. évi 1. törvény [a továbbiakban: Sporttörvény] 23. § [1] bekezdésben meghatározott kötelezettsége alapján az alábbi Sportegészségügyi szabályzatot [a továbbiakban: Szabályzat] fogadja el:

1. Jelen Szabályzat hatálya kiterjed az MRLSZ tagszervezeteire, az MRLSZ által kiadott érvényes versenyengedéllyel rendelkező sportolókra, az MRLSZ vagy tagszervezetei által meghirdetett verseny és meghirdetett edzés valamennyi résztvevőjére, a sportolókra és a sportszakemberekre, tisztségviselőkre, hivatalos személyekre, az MRLSZ versenynaptárában szereplő sportrendezvényekre, sporteseményekre.
2. A repülő sportágakban versenyezni a sportorvoslás szabályairól és a sportegészségügyi hálózatról szóló 215/2004. [VII. 13.] Kormányrendelet [a továbbiakban: Kormányrendelet] alapján kiadott érvényes sportorvosi engedéllyel lehet. A sportorvosi engedély kiadása érdekében a versenyző a rendszeres edzések megkezdése, valamint a sportorvosi engedély érvényességi idejének lejárta előtt sportorvosi vizsgálaton köteles részt venni.
3. A sportorvosi vizsgálatot az OSEI sportegészségügyi szakrendelésének sportorvosai, valamint az országos sportegészségügyi hálózat területileg illetékes, illetve a fővárosban a kerületileg illetékes sportorvosok végzik az OSEI szakmai irányelvei alapján.
4. A Kormányrendelet alapján kijelölt válogatott kerettag versenyzők esetében a sportorvosi vizsgálatokat az OSEI sportegészségügyi szakrendelésének sportorvosai végzik. A sportorvosi vizsgálat végzésére jogosultak listája az OSEI honlapján található.
5. A sportorvosi vizsgálat eredményét [sportorvosi engedély] a tagnak a repülőorvosi engedéllyel együtt kell bemutatni. A sportorvosi engedély repülőorvosi engedély nélkül sem versenyzésre, sem edzésre nem jogosít.
6. A repülőorvosi vizsgálatokat a Annex IV (Part-MED) to Regulation (EU) No 1178/2011 szabályzat alapján kell elvégezni.
7. 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 ezt indokolja.
8. A versenyző köteles egészséges életmódot folytatni, tartózkodni az egészségre káros és/vagy tiltott tudatmódosító szerek fogyasztásától, és betartani az MRLSZ erre vonatkozó előírásait, különös tekintettel az MRLSZ Etikai szabályzatának előírásaira.
9. Sérülés, betegség esetén a versenyző köteles edzőjét tájékoztatni, szükség esetén, egészségvédelmi okból edzője számára az orvosával történő konzultációt lehetővé tenni. Amennyiben korlátozza a sérülés vagy a betegség repülési tevékenységét kötelesek a Repülőorvosi intézetet haladéktalanul értesíteni, ahol dönthetnek további sportorvosi vizsgálat szükségességéről.
10. A versenyző köteles az MRLSZ Doppingellenes szabályzatában meghatározottak szerint az előírt doppingvizsgálatokon, ellenőrzéseken részt venni, a Szabályzat előírásait az egészséges sporttevékenység érdekében betartani.

A repülősportokban jellemző egészségügyi ártalmak, sérülések

A repülősportok többnyire nem jelentenek jelentős fizikai megterhelést a sportoló számára. A pilótáknak minden repülésre fel kell készülni, pontosan ismerni kell a feladatot, és fel kell mérni a vállalható kockázatokat, tisztában kell lenniük ezek kezelésének eljárásaival.

Balesetek

A repüléssel kapcsolatos balesetek egy része a földi műveletek közben történik, ami lehet a repülőgépek szerelésével vagy mozgásával kapcsolatos baleset. Ezeket a baleseteket üzemi baleset vagy háztartási balesetként kell kezelni, és azonnal meg kell kezdeni a sérüléssel kapcsolatos baleset-elhárítást. Szükség esetén orvoshoz kell fordulni vagy a mentőszolgálatot kell hívni.

A légi balesetek esetén az adott kategória repülésbiztonsági szabályzata minden esetben leírja a jelentési kötelezettségeket, valamint a helyszín biztosításának kötelezettségeit. Sportegészségügyi szempontból nem indokolt ettől eltérni.

Túledzés

A repülősportok miután az időjárásnak kitett szabadidős sportok a túledzés gyakorlatilag nem fordulhat elő.

A repülőbalesetek megelőzése:

Az egyes repülő sportok szabályzatai és a versenyszabályzatok részletesen foglalkoznak a biztonságos repülés feltételeivel, a balesetek elkerülésének érdekében. Ezeket a szabályokat minden esetben be kell tartani, nem csak a versenyeken, hanem a felkészülések során is.

Környezeti káros hatások

- UV sugárzás elkerülése megfelelő ruházattal, fehér sapka használata kötelező.
- Megfelelő mennyiségű víz elhelyezése elérhető helyen, felszállás előtt célszerű inni.
- Hőguta, megfelelő szellőztetés és napellenzők használata, felszállás előtt is, ahol lehetséges.
- Versenyek európai körülmények között 2000 m alatt zajlanak. Amennyiben egy versenyző több mint 10 percig (extrém esetek) 3000 m-nél magasabban tartózkodik, akkor oxigén használat kötelező.

Sérülések

Minden esetben azonnal hívni kell a mentőszolgálatot a baleset helyszínére!

- A repülő balesetekkel kapcsolatos sérülések leggyakrabban súlyos életveszélyes sérülések.
- Nagyon gyakoriak a gerincsérülések ezek súlyosságát csak a kiérkező mentőorvos állapíthatja meg.
- Amennyiben a baleset helyszínén tűz keletkezése várható, akkor a sérültet még a tűz keletkezése előtt el kell szállítani akkor is, ha ezzel további sérüléseket okozunk.
- Tűz esetén a tűzoltó szolgálatot is azonnal hívni kell.

A mentők megérkezéséig alkalmazható vészhelyzeti kezelések:

- Légzés biztosítása
- A végtag immobilizálása feltekert újságokkal, rögtönzött sín, kötszerek.
- Ha a sérült sokkos állapotban van, helyezze a felépülési pozícióba.
- A vérzést azonnal el kell állítani úgy, hogy ujjával vagy tenyerével közvetlen

nyomást gyakorol a sebre, lehetőleg steril kötszerrel vagy tiszta betéttel.

Hőguta - a nap hosszú távú hősugárzása okozza.

A tünetek: fejfájás, zavartság, forró, száraz bőr [figyelmeztetés: sportoláskor erőfeszítés hatására a bőr izzadhat!]. szapora szívverés, eszméletvesztés, ingerlékenység és magas testhőmérséklet.

Ha a sportoló, akinek a hűtés és a folyadékpótlást követően testhőmérséklete magasabb mint 40 °C, és 30 perc elteltével sem szűnik meg, orvosi vészhelyzetnek kell tekinteni. A testhőmérséklet rektális hőmérővel történő mérése az egyetlen megbízható módszer - legyen elérhető ilyen, ha forró környezetben versenyez/edz!

A cél a sérült testhőmérsékletének mielőbbi csökkentése!

Vészhelyzeti kezelés:

- Vigye a személyt egy árnyékos, hűvös helyre [ha eszméletlen, alkalmazza az újraélesztés szabályait].
- Hűtse le a személyt nedves törülközővel [lehetőleg jeges vízbe áztatva] amíg a hőmérséklet 38 C-ra visszaesik.
- Figyelje az életjeleket, és ha a hőmérsékletük ismét emelkedni kezd, ismételje meg a hűtési folyamatot és kérjen sürgős orvosi segítséget **[életveszélyes Lehet]!**

A hőkimerülés - nagyon párás és meleg időben jelentkezik, akár közvetlen napfény hatása nélkül is [még beltérben is előfordulhat]. Ilyen körülmények között az izzadság nem párolog el a levegőben lévő nagy mennyiségű víz miatt.

Tünetek: fejfájás, gyengeség, hányás, szédülés ülő helyzetből felálláskor.

Vészhelyzeti kezelés:

- Vigye a személyt hűvös helyre [árnyékba].
- Felemelt lábbal fektesse le.
- Hűtse le a személyt nedves törülközővel.
- Adjon be belső re hidratáló oldatot.

Általános vészhelyzeti telefonszám: 112

Rendőrség telefonszáma: 107

Mentők telefonszáma: 104

2023. május 26.

MRLSZ elnöksége