

Higiénés rendszabályok a birkózó sportban

Környezetünkben számtalan mikroorganizmus létezik: baktériumok, vírusok, gombák és élősködők milliárdjai vesznek bennünket körül. Ezek közül vannak számunkra hasznos élőlények és vannak betegséget okozó úgynevezett patogén kórokozók. Ez nem jelenti feltétlenül azt, hogy megbetegszünk, mert az embert az úgynevezett immunrendszer védi a betolakodóktól. Ez a rendszer azonban számos gyengítő hatásnak van kitéve: betegség gócok a szervezetben, alvászdeficit, túlfáradás, feldolgozatlan stresszhelyzetek, táplálkozási és anyagcsere problémák, hiányállapotok és még hosszan sorolhatnánk. Mind a kórokozók túlzott mennyisége, mind az immunrendszer legyengülése vagy egyidejűleg mindkettő felelős lehet a fertőzések kialakulásáért. Az egyes sportolók immunrendszerének állapotát természetesen nem lehet előírásokkal, rendeletekkel szabályozni, de kellő felvilágosítással, oktatással, neveléssel a felkészítésüket irányító szakemberek sokat tudnak tenni azért, hogy az adott sportolónál megelőzhessük a fertőzések kialakulását. Az edző továbbképzéseken mindig szó esik az egészséges életmód és személyi higiénia alapelveiről, amelyek szükségesek a megfelelő teljesítmény eléréséhez.

A környezetünkben található kórokozók mennyiségének csökkentése azonban már hatékonyan szabályozható előírásokkal, szabályzatokkal és protokollokkal. Sportpályák, edzőfelületek, szaniter és egyéb kiszolgáló helyiségek, valamint sporteszközök fertőtlenítésével kapcsolatban nem találtunk olyan módszertani útmutatót, amelyet a birkózók számára maradéktalanul átvehettünk volna. Ugyanis az kevésnek tűnik, hogy az edzőtermeket és szőnyegeket a mindennapi életben is használt módszerekkel és vegyületekkel több- kevesebb rendszerességgel átkenik. A számtalan és egyre gyakoribb bakteriális, vírusos és gombás fertőzések is erről tanúskodnak. Szükség van egy átfogó, a birkózó sport sajátosságait is tekintetbe vevő rendszer bevezetésére.

Ennek alapeleme az, hogy mind a személyi, mind a tárgyi feltételeket úgy kell meghatározni, hogy a kórokozók számát minimalizáljuk.

Személyi feltételek

1. Sportoló csak kifogástalan egészségi állapotban léphet szőnyegre, mind edzés, mind versenyzés alkalmával. Semmilyen csapatérdek, eredményességi mutató vagy teljesítménykényszer nem írhatja felül a saját vagy mások egészségének veszélyeztetését. Ez azt jelenti, hogy megfázással, gyulladással, lázzal vagy bármilyen bőrelváltozással, sebbel vagy sérüléssel kerülni kell a közösséget. Fontos tudni, hogy amennyiben a szükség úgy hozza, a kifogástalan és betegségmentes versenyzés biztosítása érdekében a versenyen résztvevő sportorvos a helyszínen is visszavonhatja a birkózó versenyengedélyét, átmenetileg – gyógyulásig – felfüggesztheti a további sporttól.
2. Mindenki csak a saját sportruházatában, tisztálkodó szereivel és törölközőjével jelenhet meg közösségben.
3. A bőrön észlelt bármilyen elváltozást meg kell mutatni szakembernek: csapat- vagy keretorvos, bőrgyógyász. Ez oly módon is lehetséges, hogy az elváltozást lefotózzuk és elküldjük a keretorvosnak, ha a közelben nincs lehetőség megmutatni. A birkózók számára elérhető bőrgyógyászok aktuális listáját a Szövetség az érdekeltek rendelkezésére bocsátja.

4. A személyi higiénével kapcsolatos legfontosabb tudnivalókról, időről- időre továbbképzést kell tartani. Amennyiben a feltételek adottak, megfontolandó az edzés előtti zuhanyozás is. Edzés, versenyés előtt alapos kézmosás és fertőtlenítés szükséges.

Tárgyi feltételek

1.Zsiliprendszer bevezetése: az utcáról ne lehessen közvetlenül se az öltözőbe, se a terembe bemenni. Megérkezéskor vagy egy gumicipőt vagy egy nylon lábvédőt kell mindenkinek felvenni. Az öltözőben a birkózócipőre is egy másik cipővédőt kell felhúzni, amit a teremben lehet levenni. Ezután birkózócipővel rá kell lépni az erre a célra rendszeresített speciális fertőtlenítővel átitatott lábtörlő ruhára. A terembe mindenkinek így kell belépni.

2.A szőnyeg tisztítására egy speciális módszert ajánlunk:ld. melléklet

3. Ez a módszer kiterjed a kiszolgáló és szaniter helyiségek, sporteszközök és minden egyéb lehetséges dolog fertőtlenítésére.

4. A cég vállalja a szükséges kontrollok, mérések elvégzését, a takarító személyzet kiképzését, a szükséges speciális takarító eszközök beszerzését és a mellékletben szereplő extra szolgáltatásokat – a levegő fertőtlenítését, tartós fertőtlenítő bevonat felhelyezését is.

5.A vonatkozó költségekről árajánlat készül, mely nyilván tartalmazza a kedvezményeket és a garanciákat is. A Szövetségnek először a Körcsarnokban kellene referencia munkát kérni, majd az edzőtáborokkal kell megegyezni a szükséges feltételek biztosításáról. A szakosztályoknak nyújtott éves támogatásba be kell építeni az előírt fertőzésmegelőző intézkedések átalány költségét.

Már néhány hónapon belül várható a kórozók és ezzel együtt a fertőzések számának csökkenése, amit a fertőtlenítést végző cég az előírt vizsgálatok révén bizonyítani fog. A módszer későbbiekben nemzetközi szinten is bevezethető.

6.A protokoll bevezetéséhez nem tartom feltétlenül szükségesnek semmilyen bizottság felállítását. A felsorolt feltételek kialakításának koordinálásáért felelős a szakmai elnök helyettes, a főtitkár és a keretorvos. Az orvos bizottság adott esetben besegíthet. Előzetesen konzultálunk néhány bőrgyógyással, akik szívesen ellátják a hozzájuk forduló birkózókat. Az önkéntes orvosok listáját feltesszük a MBSZ honlapjára. Amennyiben szükséges, panasz esetén a lakóhely szerint államilag kialakított és NEAK támogatott bőrgyógyász szakrendelések felkereshetők.

Budapest, 2020-04-06

Dr. Bakanek György

Dr. Molnár Szabolcs

Dr. Gáspár Krisztián