



**MAGYAR MAJORETTE SZÖVETSÉG**

**HUNGARIAN MAJORETTE ASSOCIATION**

**POSTACÍM: 2851 KÖRNYE, RÁKÓCZI U. 9/C. 1. EMELET \* TELEFON: +36 34 560 082 \* FAX: +36 34 361 155 \* MOBIL: +36 20 587 8521 \* E-MAIL: HU.MAJORETTE@GMAIL.COM \* HONLAP: WWW.HU-MAJORETTE.MLAP.HU**

# **MAGYAR MAJORETTE SZÖVETSÉG**

## **SPORTEGÉSZSÉGÜGYI SZABÁLYZAT TERVEZET**

A szabályzat a MMSZ országos szakszövetséggé minősítése napjától érvénybe lép.



MAGYAR MAJORETTE SZÖVETSÉG

HUNGARIAN MAJORETTE ASSOCIATION

POSTACÍM: 2851 KÖRNYE, RÁKÓCZI U. 9/C. 1. EMELET \* TELEFON: +36 34 560 082 \* FAX: +36 34 361 155 \* MOBIL: +36 20 587 8521 \* E-MAIL: HU.MAJORETTE@GMAIL.COM \* HONLAP: WWW.HU-MAJORETTE.MLAP.HU

## Tartalom

INFORMÁCIÓBIZTONSÁGI BESOROLÁS .....	3
MÓDOSÍTÁSOK NYOMONKÖVETÉSE .....	3
A SZABÁLYZAT HATÁLYA.....	4
EGÉSZSÉGÜGYI VIZSGÁLAT .....	4
ÁLTALÁNOS SZABÁLYOK .....	4
speciális szabályok.....	4
A mazzorettspport „A” kategóriás versenyei .....	4
A MAZSORETTSPORT „B” kategóriás és kupa versenyei .....	5
ELSŐSEGÉLY .....	5
SPORTBIZTOSÍTÁS.....	5
1. SZ. MELLÉKLET ELSŐSEGÉLY NYÚJTÁSI ALAPISMERETEK .....	6
Az elsősegélynyújtás fő alapelvei .....	6
A sérült megvizsgálása.....	6
Életmentő műveletek .....	6
Eljárás baleset esetén.....	6
Sokk-megelőző intézkedések .....	7
Ficam, rándulás, törés ellátása.....	7
Hívjon mentőt (112) vagy forduljon orvoshoz, ha.....	7



MAGYAR MAJORETTE SZÖVETSÉG

HUNGARIAN MAJORETTE ASSOCIATION

POSTACÍM: 2851 KÖRNYE, RÁKÓCZI U. 9/C. 1. EMELET \* TELEFON: +36 34 560 082 \* FAX: +36 34 361 155 \* MOBIL: +36 20 587 8521 \* E-MAIL: HU.MAJORETTE@GMAIL.COM \* HONLAP: WWW.HU-MAJORETTE.MLAP.HU

## INFORMÁCIÓBIZTONSÁGI BESOROLÁS



Bizalmas  
információ



Belső  
információ



Nyilvános  
információ

## MÓDOSÍTÁSOK NYOMONKÖVETÉSE

Verziószám	Módosítás leírása	Érvénybe lépés dátuma	Érvénytelenítés dátuma
1.	Alap dokumentum	2020.	



MAGYAR MAJORETTE SZÖVETSÉG

HUNGARIAN MAJORETTE ASSOCIATION

POSTACÍM: 2851 KÖRNYE, RÁKÓCZI U. 9/C. 1. EMELET \* TELEFON: +36 34 560 082 \* FAX: +36 34 361 155 \* MOBIL: +36 20 587 8521 \* E-MAIL: HU.MAJORETTE@GMAIL.COM \* HONLAP: WWW.HU-MAJORETTE.MLAP.HU

## A SZABÁLYZAT HATÁLYA

Jelen szabályzat hatálya kiterjed a MMSZ tagszervezetre, a MMSZ által kiadott évenyes versenyzői engedéllyel rendelkező sportolókra, a MMSZ vagy tagszervezeti által meghirdetett verseny és edzés valamennyi résztvevőjére, a sportolókra, sportszakemberker, tisztségviselőkre, hivatalos személyekre, a MMSZ versenynaptárában szereplő minden eseményre.

## EGÉSZSÉGÜGYI VIZSGÁLAT

### ÁLTALÁNOS SZABÁLYOK

A MMSZ tagszervezeteinek tagjai, tisztségviselői, sportszakemberei kötelesek az alábbi egészségvédelmet és prevenciót szolgáló szabályokat betartani:

1. Köteles egészséges életmódot folytatni, betartani a MMSZ erre vonatkozó előírásait, különös tekintettel az Etikai és Gyermekevédelmi Szabályzat, illetve a Doppingellenes Szabályzat előírásaira.
2. Sérülés vagy betegség esetén a versenyző köteles edzőjét tájékoztatni.
3. Az edző köteles a COVID-19 fertőzésről tájékoztatni a MMSZ elnökségét.
4. A versenyző köteles a Doppingellenes Szabályzatban előírt dopping-vizsgálatokon, ellenőrzéseken részt venni, annak előírásait betartani.

### SPECIÁLIS SZABÁLYOK

#### A MAZSORETTSPORT „A” KATEGÓRIÁS VERSENYEI

versenyezni csak a a sportorvoslás szabályairól és a sportegészségügyi hálózatról szóló 215/2004. (VII. 13.) Kormányrendelet alapján kiadott évenyes sportorvosi engedéllyel lehet.

A versenyző a versenyekre való felkészülés előtt már a rendszeres edzéseken való részvétel lehetősége érdekében sportorvosi vizsgálaton köteles részt venni. Versenyen csak évenyes sportorvosi engedéllyel lehet részt venni, mely alátámasztja, a versenyző minősítését („versenyezhet”).

A sportorvosi vizsgálatot a sportegészségügyi szakrendelések sportorvosa valamint az országos sportegészségügyi hálózat területileg illetékes sportorvosai végzik saját szakmai irányelveik alapján.

A sportorvosi vizsgálat eredményét a sportorvos igazolása tartalmazza, mely a versenyengedéllyel együtt évenyes.

A versenyzéshez szükséges sportorvosi engedély évenyeségi ideje 18 éven aluli versenyző esetén 6 hónap, 18 éven felüli versenyző esetén 1 év (ettől a sportorvos indokolt esetben, saját hatáskörében eltérhet, kizárólag rövidebb idő megállapításával).



**MAGYAR MAJORETTE SZÖVETSÉG**

**HUNGARIAN MAJORETTE ASSOCIATION**

**POSTACÍM: 2851 KÖRNYE, RÁKÓCZI U. 9/C. 1. EMELET \* TELEFON: +36 34 560 082 \* FAX: +36 34 361 155 \* MOBIL: +36 20 587 8521 \* E-MAIL: HU.MAJORETTE@GMAIL.COM \* HONLAP: WWW.HU-MAJORETTE.MLAP.HU**

## A MAZSORETTSPORT „B” KATEGÓRIÁS ÉS KUPA VERSENYEI

A versenyen háziorvosi vagy iskola-egészségügyi szolgálat orvosa által kiadott „versenyzhet” minősítéssel lehet részt venni.

Ezen igazolás a versenyengedéllyel vagy ideiglenes versenyengedéllyel együtt érvényes.

## ELSŐSEGÉLY

Sporttevékenységet csak olyan helyszínen lehet rendezni, amely megfelel a sportról szóló törvény és a sportrendezvények biztonságáról szóló kormányrendeletben foglaltaknak.

A sportrendezvényt szervező köteles az érvényes hatósági engedélyeket beszerezni és a sportegészségügyi ellátást biztosítani a Kormányrendeletben és a MMSZ egyéb szabályzataiban (különös tekintettel „A versenyszervezés és rendezés szabályzaiban”) foglaltakat betartani.

A MMSZ tagszervezeteinek tevékenységét vagy eseményeit kiszolgáló épületben a MMSZ (tagszervezetének) képviselője köteles mindenki számára elérhető helyen elsősegély-dobozt elhelyezni, valamint a mentők telefonszámát feltüntetni.

A MMSZ sportszakemberei képesítésük megszerzése után elsősegélynyújtásra vonatkozó oktatásban kell, hogy részesüljenek. Az ismeretek szinten tartása érdekében a felmerülő igényeket figyelembe véve a MMSZ biztosítja tagjai számára elsősegélynyújtó tanfolyamon való részvételt.

Az elsősegély nyújtási alapismereteket az 1. sz. melléklet tartalmazza.

## SPORTBIZTOSÍTÁS

A MMSZ „B” kategóriára vonatkozó vagy ideiglenes versenyengedélye a 18. életévét be nem töltött versenyzők biztosítását tartalmazza.

A biztosítására vonatkozó tudnivalókat, feltételek, valamint az esetleges biztosítási esemény esetére az ügyintézés módjáról az MMSZ elnöke ad tájékoztatást és segítséget.

Az „A” kategóriás sportolók esetében saját szervezete (az MMSZ tagszervezete) köteles biztosítást kötni.

A nemzetközi versenyekre történő utazás esetén az utazó csoportra külön biztosítást köt az MMSZ tagszervezete.

A MMSZ az éves versenynaptárban szereplő MMSZ által rendezett versenyekre eseti felelősségbiztosítást köt.

A versenyrendezéshez szükséges eszközök szállítására a fuvarozó vagy a verseny rendezője köt biztosítást.



MAGYAR MAJORETTE SZÖVETSÉG

HUNGARIAN MAJORETTE ASSOCIATION

POSTACÍM: 2851 KÖRNYE, RÁKÓCZI U. 9/C. 1. EMELET \* TELEFON: +36 34 560 082 \* FAX: +36 34 361 155 \* MOBIL: +36 20 587 8521 \* E-MAIL: HU.MAJORETTE@GMAIL.COM \* HONLAP: WWW.HU-MAJORETTE.MLAP.HU

## 1. SZ. MELLÉKLET ELSŐSEGÉLY NYÚJTÁSI ALAPISMERETEK

### AZ ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS FŐ ALAPELVEI

1. Biztonság az elsősegélynyújtás során (a mentő és a sérült személy biztonsága)
2. A helyzet értékelése
3. A baleset vagy megbetegedés felmérése
4. Szakszerű segítség hívása (112)
5. Elsősegélynyújtás
6. A sérült átadása a szakszerű segítségnek

### A SÉRÜLT MEGVIZSGÁLÁSA

1. eszméleti állapot – reakció a megszólításra, rázásra vagy csípésre,
2. légzés – a sérült fölé hajolva hallható-e, észlelhető-e a légzés és láthatók-e a légzőmozgások (ha nem, légzésleállítás következett be),
3. vérkeringés, ha nem észlel légzést, szívmegállás következett be (a vérkeringés leállása), el kell kezdeni az újraélesztést.

### ÉLETMENTŐ MŰVELETEK

1. a légutak szabaddá tétele (fej hátrahajtása – „ujj – áll” manőver),
2. mesterséges lélegeztetés (tüdőből tüdőbe) – nem kell elvégezni, ha fennáll a mentést végző személy veszélyeztetése,
3. mellkasi kompresszió – szívmasszázs:
  - felnőtteknél: a szegycsont közepén/a mellbimbók szintjén, a lenyomások üteme 100–120 percenként, mélysége 5 – 6 cm,
  - gyerekeknél – a mellbimbók közötti határvonal és 1 cm-rel alatta (a mellcsont alsó harmada), 2 ujjal, az egyik vagy mindkét tenyérrel (a gyerek nagyságától függően),
4. **Gyerekeknél** – kezdés 5 bevezető befújással, ha továbbra sem lélegzik, 30 (lenyomás) és 2 (befújás), minden gyerek esetében.
  - a súlyos vérzés elállítása
  - maga a szívmasszázs már lélegeztetés nélkül is életmentő műveletnek számít.

### ELJÁRÁS BALESSET ESETÉN

1. a helyzet értékelése
2. a sérülések megállapítása,
3. segélyhívás (112).



**MAGYAR MAJORETTE SZÖVETSÉG**

**HUNGARIAN MAJORETTE ASSOCIATION**

**POSTACÍM: 2851 KÖRNYE, RÁKÓCZI U. 9/C. 1. EMELET \* TELEFON: +36 34 560 082 \* FAX: +36 34 361 155 \* MOBIL: +36 20 587 8521 \* E-MAIL: HU.MAJORETTE@GMAIL.COM \* HONLAP: WWW.HU-MAJORETTE.MLAP.HU**

Súlyos vérzés elállítása: az 5 lépés szabálya

1. a vérzés megállapítása,
2. nyomás gyakorlása a sebre – nyomókötés alkalmazása, ha tovább vérzik, az eredeti kötés átfedése. Ha a sebben idegen tárgy van – ne szedje ki, rögzítse, fedje le (az idegen tárgy körül),
3. a szív szintje fölé történő megemelés,
4. a sokk megelőzése – az 5 feltétel biztosításának szabálya,
5. segélyhívás (112)

#### SOKK-MEGELŐZŐ INTÉZKEDÉSEK

1. Meleg – a sérült betakarása pokróccal vagy az ezüstoffóliával az elsősegélydobozból
2. Csend – a sérült megnyugtatása
3. Folyadékok – sokk-megelőző póz – az alsó végtagok felemelése
4. A fájdalom enyhítése – helyezze a sérültet nyugalmi helyzetbe,
5. Szállítás – hívjon szakszerű segítséget a 112-es számon

#### FICAM, RÁNDULÁS, TÖRÉS ELLÁTÁSA

##### Tünetek

1. fájdalom,
2. deformitás,
3. duzzanat, vérömleny,
4. részleges mozgás kiesés, vagy képtelenség

##### Teendők

1. Teremtse meg a biztonságot! Használjon gumikesztyűt!
2. Nyugtassa meg a sérültet, helyezze nyugalomba! Ültesse vagy fektesse le, de ügyeljen arra, hogy a sérült testrészt lehetőleg NE mozgassa!
3. A sérülés megtekintése, további sérülések keresése.
4. Rögzítse a talált helyzetben rugalmas pólyával szorosan, de NE szorítsa el! Illetve kétoldalról támassza meg!
5. Ha indokolt hívjon mentőt vagy forduljon orvoshoz!

##### Amit NE tegyen!

1. NE próbálja meg a deformitást (pl. ficam) visszailleszteni!
2. NE rögzítse szilárd felülethez (pl. faág, vasrúd) a sérült testrészt!
3. A csontvégek kopása, illetve bizonyos betegségek némely esetben nem kevés ficamot okozhatnak. Ezek helyzetében a sérült kis idővel akár gyakorlatot is szerezhethet, azonban önkényesen soha ne próbáljuk a ficamot visszahelyezni, mert további, nem ritkán súlyos sérülést okozhatunk.

---

#### HÍVJON MENTŐT (112) VAGY FORDULJON ORVOSHOZ, HA

1. - a végtag rendellenes pozícióban maradt,
2. - a sérültnek elviselhetetlen fájdalmai vannak,



**MAGYAR MAJORETTE SZÖVETSÉG**

**HUNGARIAN MAJORETTE ASSOCIATION**

**POSTACÍM: 2851 KÖRNYE, RÁKÓCZI U. 9/C. 1. EMELET \* TELEFON: +36 34 560 082 \* FAX: +36 34 361 155 \* MOBIL: +36 20 587 8521 \* E-MAIL: HU.MAJORETTE@GMAIL.COM \* HONLAP: WWW.HU-MAJORETTE.MLAP.HU**

3. - a fájdalom, duzzanat, mozgáskorlátozottság 1-2 nap alatt nem javul,
4. - a sérült terület hűvös, elszíneződött vagy sápadt
5. - zsibbadás, merevség jelentkezik.

A szabályzatot jóváhagyom:

2019.06.18.

Geisztné Gogolák Éva  
elnök