

## Sportegészségügyi szabályzat

- 1) A Dámajáték nem dopping érzékeny sportág. Pozitív esetről nem tudunk. A magyarországi dáma amatőr sport.
- 2) A Dámajáték nem sérülésveszélyes sport, mert ülve mérkőznek egy táblánál a játékosok. A sportág ezért nem is kötelezett sportorvosi vizsgálatra, nem fordulnak elő sportsérülések, balesetek.
- 3) A Dámajáték, hasonlóan a többi szellemi sporthoz, nem jelent fokozott egészségügyi kockázatot, ezzel együtt megkíván bizonyos külső feltételeket a játékosok védelme érdekében:
  - A) A versenyterem világítása legyen megfelelő, legjobb a természetes fény.
  - B) A versenyhelység szellőztetése legyen biztosított (különösen fontos fertőzésveszélyes időszakokban), a hőmérséklet legyen minél közelebb az ideális 20 C-hoz.
  - C) A klímás helyiségek berendezéseit érdemes ellenőriztetni.
  - D) A fordulók közötti pihenőidőket a játékidőhöz arányosan úgy kell megállapítani, hogy legyen lehetőség a regenerálódásra.
  - E) Ügyelni kell az asztalok és székek magasságára, hogy a játékosok ki tudják nyújtani, mozgatni a lábukat és helyes testtartásban tudjanak ülni.
  - F) A versenyhelyiség nem lehet zajos, túlszűfolt, megfelelő mennyiségű és tisztaságú mellékkel legyen ellátott.
  - G) Szellemi sport versenyeken fordult már elő infarktus, epilepsziás roham, vírusos eredetű hányás, hirtelen magas láz. Ezért célszerű, ha a szervező alapvető gyógyszerekkel, tisztasági eszközökkel készül és tudja az ügyeletes orvos, kórház elérhetőségét.
  - H) Legyen pihenő terem vagy rész a folyosón.
- 4) A versenyzők számára az edzők adjanak útmutatást a következőkről:
  - A) A szellemi sportok esetében akár 6-8 órán keresztül is tarthat egy mérkőzés, ami fokozott szellemi, pszichés és fizikai megterhelést is jelent.
  - B) Minden versenyző számára hasznos, ha megfelelő mennyiségű folyadékot visz be a szervezetébe a játszmák során, mert az izgalom hatására felgyorsul a kiválasztási folyamat és a vér könnyebben besűrűsödik, ez pedig rontja a keringést, növeli a trombózis veszélyét, gátolja a gondolkodási képességeket. Nagyobb versenyeken a rendezőnek célszerű vizet és poharakat biztosítani.
  - C) Nem szabad több órát mozdulatlanul ülni, mert árt a keringési rendszerünknek. Célszerű legalább félóránként pár percet sétálni, kisebb tornát végezni a pihenőben.



- D) Hasznos, ha a játékos parti közben könnyen felszívódó cukrot is fogyaszt, mert az agy nagy felhasználó.
- E) A játékosoknak feltétlen ajánlott, ha kiegészítő sportokat űznek. Ezek célja a fizikai állóképesség javítása, keringési rendszer karbantartása, stressz oldása, koncentrációképesség javítása. Épp ezért hasznosak a szabad levegőn végzett sportok, mint a túra, vitorlázás, tájfutás, stb. Keringésfokozók: úszás, labdajátékok, futás, korcsolya. Koncentrációt segítő: íjászat, lövészet, golf, yoga. Hasznos a gerinc és szemtorna, mert a fokozott számítógép használat és a sok ülés megterheli a gerincet, szemet.
- F) A versenyek során fokozottan kell ügyelni a megfelelő mennyiségű és minőségű alvásra.
- G) A versenyjátézmák között időt érdemes aktív pihenéssel tölteni.
- H) Trombózis veszély esetén a sok órás ülés nem ajánlott.
- 5) A DÁMASZ által nevezett (Eb, VB, és selejtezőik, Világkupa, Világjátékok versenyeire csak a szövetség nevezhet) válogatott versenyzőknek, csapatvezetőknek, hivatalos kísérőknek rendelkezniük KELL Nemzetközi TB kártyával és utasbiztosítással. Az egyéni és csoportos utasbiztosítások megkötését, ügyintézését a DÁMASZ vállalja, de díját a versenyzők fizetik.

Budapest, 2016. december 29.

*Hollósi Á.*

*Éltekbe lépelt 2016. december 29.*

