

Số 75 – Tháng 9/2017

CHUYÊN ĐỀ:

AN TOÀN TRONG HOẠT ĐỘNG TDTT – PHẦN II

LỜI NÓI ĐẦU

Hoạt động TDTT là một trong những hoạt động cơ bản diễn ra thường xuyên của con người. Chính vì vậy, đảm bảo an toàn trong quá trình luyện tập và thi đấu thể thao vô cùng quan trọng. An toàn trong hoạt động TDTT không chỉ đơn giản là những tiêu chuẩn an toàn cơ bản để tổ chức một CLB thể thao, là những tiêu chí đảm bảo an toàn của hệ thống phòng cháy, chữa cháy, phòng chống thiên tai... mà an toàn trong thể thao còn là việc tạo dựng một môi trường thể thao trong sạch, an toàn, văn minh cho tất cả mọi đối tượng tham gia trực tiếp hoặc gián tiếp hoạt động TDTT.

Trong chuyên đề lần này, Ban biên tập xin gửi tới quý độc giả sơ lược những nội dung cơ bản về “An toàn trong hoạt động TDTT”. Chuyên đề gồm 2 phần: (1) “An toàn trong quá trình tổ chức, thi đấu và luyện tập TDTT” và (2) “Hướng tới thể thao an toàn”.

Nội dung phần 1 tập trung chủ yếu vào những điều kiện cơ bản phải có, cũng như tiêu chuẩn an toàn thiết yếu về trang thiết bị, dụng cụ luyện tập, thiết bị bảo hộ... liên quan đến tất cả mọi hoạt động TDTT từ hệ thống TDTT trường học, thể thao thành tích cao, thể thao quần chúng và ở một số môn thể thao phổ biến.

Phần 2 sẽ khái quát một số những đặc điểm cơ bản, cách thức, phương pháp... để tạo nên một môi trường thể thao lành mạnh.

Trân trọng./.

Ban biên tập

MỤC LỤC

Lời nói đầu	2
Phần II. Hướng tới môi trường thể thao an toàn	4
Khái niệm	5
Trách nhiệm của trọng tài, các nhà quản lý khi làm việc trong môi trường thể thao	7
Những nguyên tắc cơ bản đảm bảo an toàn hoạt động thể dục thể thao tại Singapore	10
Xây dựng môi trường thể thao an toàn và khỏe mạnh cho các vận động viên lứa tuổi thanh thiếu niên vùng Tây Úc	37
Xây dựng môi trường thể thao an toàn và khỏe mạnh cho các vận động viên tại New Zealand	50
Một số giải pháp xây dựng môi trường thể thao an toàn cho các vận động viên trẻ tại Hoa Kỳ	60
Chính sách hỗ trợ xây dựng môi trường thể thao an toàn của một số liên đoàn, hiệp hội thể thao của Hoa Kỳ	62

PHẦN II

HƯỚNG TỚI MÔI TRƯỜNG THỂ THAO AN TOÀN

KHÁI NIỆM

Thế nào là “Hướng tới môi trường thể thao an toàn cho tất cả mọi người”

Như đã được đề cập trong Phần 1, xây dựng được một môi trường thể thao an toàn là việc làm mà tất cả quốc gia trên thế giới có nền thể thao phát triển đều hy vọng thực hiện được. Môi trường thể thao an toàn không chỉ đơn giản là trang bị đầy đủ những dụng cụ luyện tập, tổ chức thi đấu ở điều kiện tốt nhất cho VĐV... mà khái niệm này giờ đây cần được hiểu ở nghĩa rộng hơn. Đây là một môi trường thể thao trong sạch, lành mạnh, không có chất kích thích, không phân biệt đối xử, hay đôi khi là không tồn tại cả nạn bạo hành trong thể thao... Đối tượng mà môi trường thể thao an toàn bao trùm lúc này không đơn thuần chỉ là người chơi, người tham gia luyện tập, thi đấu trực tiếp, mà còn bao gồm cả đội ngũ trọng tài, nhà quản lý thể thao, CĐV và đôi khi là những người trong công tác tổ chức...

Những tiêu chí để xây dựng “Môi trường thể thao an toàn cho tất cả mọi người”

Bên cạnh việc xây dựng hệ thống cơ sở vật chất, trang thiết bị, địa điểm luyện tập đủ điều kiện an toàn theo nguyên tắc của các Liên đoàn, Hiệp hội thể thao quốc tế, cũng như một số những quy định an toàn về tổ chức sự kiện thể thao... việc xây dựng môi trường thể thao lành mạnh còn đòi hỏi một số yếu tố cơ bản gồm:

- Chất lượng nguồn thực phẩm cung cấp trong các hoạt động TDTT;
- Kiểm soát cân nặng trong hoạt động TDTT;

- Kiểm tra và sàng lọc thể trạng trước, trong và sau thi đấu;
- Quá trình khởi động trước khi tham gia hoạt động TDTT;
- Giảm thiểu chấn thương trong hoạt động TDTT;
- Trách nhiệm của gia đình, người giám sát, HLV trong quá trình xây dựng một môi trường thể thao lành mạnh cho nhóm đối tượng trẻ em và thanh thiếu niên;
 - Phân biệt giới tính, lạm dụng tình dục và quấy rối tình dục trong hoạt động TDTT;
 - Phân biệt thể trạng và khả năng của từng cá nhân trong hoạt động TDTT...

Phương Ngọc tổng hợp

(theo Wikipedia, National Center for Sports Safety, Australian Sports Commission, và Workplace health and safety systems)

TRÁCH NHIỆM CỦA TRỌNG TÀI, CÁC NHÀ QUẢN LÝ KHI LÀM VIỆC TRONG MÔI TRƯỜNG THỂ THAO

Tương tự như các VĐV, đội ngũ các trọng tài, các nhà quản lý làm việc trong môi trường thể thao cũng hy vọng rằng nơi mình công tác và hoạt động cũng được đảm bảo những yếu tố an toàn cơ bản nhất. Bên cạnh việc triển khai các bước xây dựng môi trường làm việc an toàn theo đúng quy định của Chính phủ, các tổ chức chủ quản cũng như các Liên đoàn, Hiệp hội thể thao, chính bản thân mỗi cá nhân phải có trách nhiệm và hiểu được tầm quan trọng của việc đảm bảo an toàn, cũng như sức khỏe của mình trong quá trình làm việc.

Hệ thống quản trị rủi ro và nâng cao sự an toàn trong môi trường thể thao là một trong những hệ thống đang được triển khai tương đối rộng rãi. Hệ thống này giúp liệt kê được phần nào những nguy hiểm có thể xảy ra hoặc tác động trực tiếp, gián tiếp đến sức khỏe, tính mạng và cuộc sống của mỗi cá nhân. Từ đây, đưa ra được những phương án đối phó tạm thời, hỗ trợ tối đa để các trọng tài và các nhà quản lý thể thao nói riêng được làm việc trong một môi trường an toàn.

Dưới đây là một số những lưu tâm trong quá trình làm việc mà các trọng tài, các nhà quản lý cần hết sức lưu ý, để từ đây đảm bảo được chất lượng và điều kiện của môi trường làm việc:

- Luôn đặt sự an toàn của VĐV, của người tham gia thi đấu thể thao lên hàng đầu;

- Tuân thủ các quy định, điều lệ, luật thể thao một cách nghiêm túc: Trọng tài là người trực tiếp điều khiển, quan sát và đưa ra những quyết định quan trọng xuyên suốt quá trình trận đấu diễn ra. Trọng tài là những người đảm bảo luật lệ cũng như gìn giữ sự công bằng của trận đấu. Chính vì vậy, vai trò, trách nhiệm và sự điều tiết công việc rõ ràng, minh bạch, khách quan của trọng tài trong một trận đấu thể thao có thể nói là vô cùng cần thiết. Người trọng tài đảm bảo được tính công bằng cho trận đấu sẽ khiến tâm trạng của tất cả mọi người đều thoải mái, từ đây đảm bảo được sự an toàn cho chính bản thân trọng tài;

- Bảo vệ người tham gia sự kiện thể thao: Các nhà quản lý thể thao cần có trách nhiệm xây dựng các chương trình, kế hoạch bảo vệ mọi người tham gia hoạt động TDTT. Việc này giúp họ nhìn nhận ra được những nguy cơ, dấu hiệu có thể tác động tiêu cực đến sức khỏe, tính mạng của mọi người, từ đây đưa ra các phương án đảm bảo an toàn trong môi trường thể thao cho cộng đồng nói chung và cho chính bản thân các nhà quản lý thể thao nói riêng một cách hiệu quả nhất.

- Đánh giá và có sự chuẩn bị trước cho những rủi ro có thể xảy đến trong môi trường thể thao: Trách nhiệm của những người đóng vai trò nhà quản lý trong thể thao là phải đánh giá và xác định được mức độ an toàn của môi trường, từ đây đưa ra được những quyết định đúng đắn và kịp thời. Đó có thể là những quyết định về chất lượng địa điểm thi đấu, cơ sở vật chất, điều kiện bề mặt sân bãi, hay đôi khi là quyết định về nhân sự thi đấu dựa trên bảng phân loại kiểm tra sức khỏe.

- Khi sự kiện thể thao hay trận đấu thể thao đã bắt đầu, trọng tài và các nhà quản lý thể thao phải luôn ở trong tư thế làm việc sẵn sàng.

- Trong các môn thể thao đối kháng, hoặc những môn thể thao có cường độ hoạt động cao, hoặc các môn thể thao có sử dụng các trang thiết bị được xem là mang tính sát thương lớn (ví dụ như Bắn súng, Bắn cung, Ném tạ, Ném búa...), trọng tài cần phối hợp chặt chẽ với đội ngũ an ninh của địa điểm thi đấu trong việc cấm người hâm mộ, người xem và CĐV trực tiếp bước vào hoặc tiếp cận gần khu vực các VĐV đang tranh tài. Điều này giúp bảo vệ tính mạng và sự an toàn cho người hâm mộ, CĐV... cũng như hạn chế được những tác động tiêu cực mà nhóm đối tượng trên có thể ảnh hưởng đến VĐV hay các đối tượng ở trên sân.
- Đảm bảo rằng tất cả mọi đối tượng trước khi bước vào sân thi đấu chính thức đều đã được mua bảo hiểm phù hợp. Mọi đối tượng ở đây bao gồm VĐV, trọng tài, đội ngũ quản lý, các cán bộ làm việc trên sân...

Tuệ Minh biên dịch
(theo Tips for risk management for officials)

NHỮNG NGUYÊN TẮC CƠ BẢN ĐẢM BẢO AN TOÀN HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO TẠI SINGAPORE

Một môi trường hoạt động thể thao an toàn cần được khắc sâu vào ý thức của tất cả các thành viên tham gia, bao gồm những người tham gia tập luyện, các nhà tổ chức sự kiện, các tổ chức thể thao, huấn luyện viên, giáo viên, hướng dẫn viên, các phụ huynh và tất cả thành viên là công chúng.

Điều quan trọng là mọi người phải nhận thức được rằng họ có một vai trò trong việc đảm bảo cho hoạt động thể thao được an toàn. Những người tham gia hoạt động thể thao cần phải biết rằng họ có trách nhiệm về sự an toàn của chính mình, và có biện pháp để đảm bảo việc đó. Các Hiệp hội thể thao và các nhà tổ chức sự kiện cũng phải nhận thức được rằng họ phải chịu trách nhiệm về sự an toàn của mỗi người tham gia trong mỗi sự kiện thể thao và do đó phải có các biện pháp quản lý an toàn trong hoạt động thể thao.

Cần phải nỗ lực ngăn chặn trước tất cả các hậu quả bất lợi có thể xảy ra trong bất kỳ sự kiện thể thao nào và phải có các biện pháp để phòng ngừa hoặc giải quyết những hậu quả này. Điều này sẽ đảm bảo cho tất cả những người tham gia thể thao, từ các Hiệp hội thể thao đến những người tham gia tập luyện, đến người hâm mộ, các nhà quản lý... sẽ được chuẩn bị tốt để giải quyết bất kỳ sự cố nào có thể nảy sinh và có hành động trước bất kỳ tình huống bất lợi nào xảy ra.

Hiện nay, một số tổ chức sử dụng chương trình quản lý rủi ro khi lập kế hoạch cho các hoạt động thể thao của Singapore. Một ví dụ là Bộ Quốc phòng và Bộ Giáo dục sử dụng Hệ thống Quản lý đánh giá rủi ro (RAMS), bao gồm xác định các nguy cơ, quản lý rủi ro, các giải pháp và các quyết định kiểm soát rủi ro, thực hiện các biện pháp kiểm soát và giám sát hiệu quả. Các ví dụ khác về chương trình quản lý rủi ro bao gồm “Chương trình 5A-way” và chương trình quản lý rủi ro dành cho Giải Rottneest Channel Swim, một giải thi đấu bơi lội hàng năm được tổ chức ở Úc.

Để xây dựng hoàn chỉnh một “Môi trường thể thao an toàn”, các tổ chức thể thao hướng tới việc thiết lập một Hệ thống quản lý an toàn phù hợp với khuôn khổ của sự kiện cũng như điều kiện phát triển thể thao của quốc gia đấy, tối thiểu là chương trình cần phải giải quyết được một số vấn đề sau:

- Cam kết về việc quản lý an toàn.
- Quan điểm về vấn đề an toàn, chính sách và các nguyên tắc.
- Mục tiêu.
- Thiết lập các tiêu chuẩn cao đối với việc thực hiện một cách bền vững.
- Chỉ rõ các vai trò và trách nhiệm của từng đối tượng.
- Tổ chức và cơ cấu các bộ phận đảm bảo an toàn.
- Các biện pháp đảm bảo an toàn trước, trong và sau sự kiện.
- Báo cáo sự cố, điều tra, đánh giá và hành động khắc phục.
- Nhân sự hỗ trợ công tác an toàn.
- Phản ứng và lập kế hoạch xử lý các tình huống khẩn cấp.

- Đánh giá rủi ro.
- Bảo vệ tính toàn vẹn của thiết bị.
- Công tác đào tạo và phát triển.
- Thông tin liên lạc hiệu quả.
- Đánh giá lại công tác đảm bảo an toàn trước sự kiện và sau sự kiện.
- Quản lý sự thay đổi (con người, thiết bị, công nghệ).
- Đánh giá thường xuyên Hệ thống quản lý an toàn.

Dưới đây là một số việc mà Chính phủ Singapore cũng như nền thể thao của quốc gia này đang thực hiện, để hướng tới mục tiêu “Xây dựng một nền thể thao an toàn cho tất cả mọi người”. Trong bài phân tích dưới đây, sẽ chỉ đề cập đến một số điểm khác biệt gồm “Sàng lọc đối tượng trước khi tham gia”, “Giáo dục con người” và cuối cùng là “Hệ thống cơ sở vật chất, địa điểm tập luyện”.

I. SÀNG LỌC TRƯỚC KHI THAM GIA

Khám sức khỏe tổng quát nhằm mục đích phát hiện những trường hợp cần điều trị thông thường, như tiểu đường, cao huyết áp, cholesterol cao và đôi khi là dấu hiệu của ung thư ở giai đoạn sớm. Còn đối với thể thao, khám sàng lọc hoặc loại bỏ tên của một số VĐV, người thi đấu trước khi tham gia luyện tập hoặc thi đấu thể thao nhằm mục đích chủ yếu để giảm nguy cơ chấn thương hoặc nguy hiểm hơn là khả năng đột quỵ, ảnh hưởng đến tính mạng trong quá trình tập luyện cường độ cao.

Ba nhóm đối tượng cần phải cân nhắc kỹ lưỡng khi tham gia vào các hoạt động TDTT, ngay cả hoạt động vận động nhẹ nhàng gồm:

- Các cá nhân có tiền sử mắc bệnh tim mạch, vì căn bệnh này có thể gây tử vong đột ngột;
- Mắc bệnh có liên quan đến xương khớp, bởi hệ xương khớp không tốt có thể dẫn đến một số chấn thương trầm trọng hơn trong quá trình luyện tập hoặc thi đấu TDTT;
- Một số bệnh, triệu chứng có thể ảnh hưởng đến thành tích thể thao, đặc biệt là các môn thể thao thành tích cao như thiếu máu, sử dụng chất kích thích bị cấm (doping, chất gây nghiện...).

Khám sàng lọc trước khi tham gia thể thao có thể mở rộng từ việc điều tra qua phiếu phỏng vấn đơn giản đến tiến hành buổi khám sức khỏe đầy đủ của bác sĩ.

Các hoạt động khám sàng lọc trước khi tham gia hoạt động thể thao rất khác nhau giữa các quốc gia, và giữa môn thể thao này với môn thể thao khác. Việc khám sàng lọc một cách có hệ thống và nghiêm ngặt nhất là ở Italy, nơi luật pháp của Italy yêu cầu mọi người tham gia tham gia vào hoạt động thể thao thi đấu phải trải qua một cuộc đánh giá lâm sàng và phải đạt đủ tiêu chuẩn sức khỏe.

Chương trình khám sàng lọc toàn quốc được áp dụng từ năm 1982. Các VĐV không phân biệt khả năng, trình độ cũng như giải đấu tham dự (từ thể thao trường học, đến thể thao quần chúng, thể thao thành tích cao...) đều phải trải qua các cuộc kiểm tra sát hạch sức khỏe.

Chương trình kiểm tra sàng lọc sức khỏe VĐV của Italy yêu cầu nhóm đối tượng bác sĩ giám sát quá trình phải là các bác sĩ chuyên khoa Y học thể thao (hay còn được gọi là Bác sĩ thể thao). Những VĐV đạt chuẩn sức khỏe tham gia thi đấu hoặc

tranh tài sẽ được cấp một chứng chỉ có hạn sử dụng trong 1 năm với tên gọi “Chứng chỉ đủ điều kiện thi đấu và hoạt động TDTT”. Riêng đối với môn Bắn cung, giấy chứng nhận điều kiện sức khỏe sẽ có hạn sử dụng trong 2 năm.

Theo quy tắc, thủ tục khám sàng lọc sức khỏe của các môn thể thao tương đối giống nhau, tức là các VĐV phải trải qua một số bài kiểm tra sức khỏe căn bản như thể lực, bệnh sử, các bài kiểm tra chi tiết về chức năng tim mạch, hô hấp, xét nghiệm nước tiểu, xét nghiệm máu... Tuy nhiên, đối với một số môn thể thao như Golf, các bài kiểm tra sức khỏe thường đơn giản; trong khi đó, đối với một số môn thể thao mang tính vận động cao như Đua Xe đạp đường trường, Lặn, Trượt tuyết tốc độ, các môn thể thao đối kháng... thì các bài kiểm tra sức khỏe đòi hỏi nhiều chỉ số hơn.

Theo quy định của Chính phủ Italy cũng như Cơ quan phụ trách Y tế công cộng, kinh phí chi trả cho các bài kiểm tra sàng lọc sức khỏe VĐV sẽ do Sở Y tế địa phương tài trợ đối với những VĐV lứa tuổi dưới 18, còn những VĐV trên 18 tuổi sẽ do nguồn xã hội hóa.

1. Các hoạt động thăm khám sàng lọc hiện tại

Hiện nay ở Singapore, những cá nhân trong một số nhóm nhất định phải trải qua cuộc kiểm tra sàng lọc bắt buộc trước khi tham gia, bao gồm:

- Tất cả vận động viên đã được cấp thẻ (nghĩa là những vận động viên quốc gia nhận trợ cấp của Ủy ban Thể thao Singapore - SSC);
- Cầu thủ bóng đá tham gia thi đấu ở giải ngoại hạng (S-League) và các vận động viên chuyên nghiệp khác;

- Sinh viên đăng ký vào Trường Thể thao Singapore;
- Những người tham dự các khóa đào tạo nhất định (ví dụ như Trường Outward Bound School) và nhân viên cứu hộ trước khi thi lấy chứng chỉ đào tạo nâng cao kỹ năng cứu hộ;
 - Trước khi tham gia lực lượng quân đội quốc gia, quân nhân tại ngũ (NSMen) và lực lượng vũ trang thường trực Singapore.

Đợt khám sàng lọc bắt buộc trước khi tham gia tập luyện hàng năm đối với các vận động viên đã được cấp thẻ bao gồm tìm hiểu bệnh sử, khám lâm sàng, chụp X-quang lồng ngực, điện tâm đồ lúc nghỉ, xét nghiệm nước tiểu, soi vi thể nước tiểu, công thức máu toàn phần, đối với các môn thể thao có sự tiếp xúc thì phải khám sàng lọc viêm gan.

Trong năm 2005 (năm diễn ra Đại hội Thể thao Đông Nam Á), 517 (30%) trong tổng số 1.705 vận động viên được cấp thẻ đã được sàng lọc. Còn trong năm 2006, có 200 (12%) trong số 1.648 vận động viên được cấp thẻ đã được khám sàng lọc. Mặc dù bắt buộc tất cả các vận động viên được cấp thẻ phải trải qua đợt khám sàng lọc hàng năm trước khi tham gia các giải đấu, nhưng vì những lý do khác nhau, chỉ có một bộ phận tuân thủ việc này. Trong năm 2006, có hai vận động viên Cầu lông và hai cầu thủ Bóng đá được chuyển tới để điều tra thêm, trong khi đó năm 2005 không có trường hợp nào. Không có vận động viên nào bị loại khỏi các hoạt động tập luyện, thi đấu thể thao.

Kể từ năm 2000, các cầu thủ bóng đá S-League phải trải qua đợt khám sàng lọc hàng năm trước khi bắt đầu mỗi mùa bóng. Các quy trình kiểm tra do Hiệp hội Bóng đá Singapore đưa ra bao gồm điều tra bệnh sử, kiểm tra thể lực, chụp X-quang lồng

ngực, điện tâm đồ lúc nghỉ, xét nghiệm nước tiểu và xét nghiệm máu. Máu được lấy để kiểm tra hàm lượng hemoglobin và creatinine huyết thanh, cũng như để kiểm tra xét nghiệm HIV, viêm gan B và giang mai.

Một đợt khám sàng lọc toàn diện được thực hiện khi bước vào giải ngoại hạng (S-League), và sau đó là cuộc kiểm tra rút gọn hàng năm được tiến hành. Một số vận động viên đăng ký thi đấu ở nước ngoài đã bỏ lỡ quy trình khám sàng lọc này và đã không được phép thi đấu ở giải ngoại hạng.

Trong Trường Thể thao Singapore, khám sàng lọc trước khi được tuyển vào học cũng tương tự như cuộc khám sàng lọc trước khi tham gia các giải đấu đối với vận động viên được cấp thẻ. Khám sàng lọc trước khi nhập học đã xác định 11 trường hợp đặc biệt trong năm 2006 và 2007, trong đó có 7 trường hợp hồ sơ phải gửi đi để kiểm tra sâu thêm. Trong 07 người cần theo dõi thêm, có 02 trường hợp có máu trong nước tiểu, 01 trường hợp có máu trong nước tiểu và trọng lượng cơ thể thấp (cân nặng / chiều cao 80 - 90%), một trường hợp bị bệnh béo phì, một có huyết áp bất thường, hai người bị khó thở khi vận động, một trường hợp bị thiếu máu. Cá biệt trong năm 2007, có 03 trường hợp gặp tình trạng bệnh lý khá đặc biệt: 01 người có hội chứng Wolf Parkinson White, 01 người bị hẹp lỗ động mạch phổi nhẹ, và 01 người có biểu hiện rối loạn di truyền có ảnh hưởng đến mô liên kết của cơ thể (Hội chứng Marfan) kèm triệu chứng có bóng nước ở vùng giữa và đáy phổi phải.

Tất cả các chương trình khám sàng lọc bắt buộc trước khi tham gia được giới hạn ở các nhóm dân cư nhỏ. Các chương trình sàng lọc trước khi tham gia toàn quốc bao gồm (a) chương

trình khám sàng lọc toàn diện trước khi tham gia Lực lượng vũ trang (SAF) và (b) chương trình khám sàng lọc tại trường học của các Dịch vụ Y tế trường học. Mặc dù chương trình khám sàng lọc tại trường học không thực sự là một cuộc sàng lọc trước khi tham gia, nhưng nó tạo cơ sở cho các nhân viên y tế kiểm tra tim mạch học sinh để phát hiện tiếng thổi và các gửi những trường hợp nghi ngờ tới Cơ sở Y tế để sàng lọc thêm, và sau đó giới thiệu đến bác sĩ nhi khoa tim mạch nếu cần.

Tất cả các cá nhân phục vụ trong lực lượng vũ trang, cho dù là lính nghĩa vụ hay chính quy, đều trải qua cuộc khám sàng lọc y tế trước khi tham gia và được kiểm tra thêm khi trải qua các khóa học nhất định hoặc thực hiện một số hình thức huấn luyện nhất định. Tất cả các nhân viên đang phục vụ thực tế, kể cả lính nghĩa vụ, cũng được sàng lọc ở các mốc tuổi nhất định và sàng lọc hàng năm sau tuổi 45. Có hai thể thức sàng lọc: Giai đoạn I (khám sức khỏe, điện tâm đồ lúc nghỉ, thử nước tiểu, hàm lượng lipid và glucose trong máu khi nhịn ăn) ở tuổi 35, 40, 45, và hàng năm sau đó, trong khi giai đoạn II (khám sức khỏe, điện tâm đồ lúc nghỉ, thử nước tiểu) được tiến hành ở tuổi 37, 39, 41, 42, 43 và 44.

Ban Y Tế Trường học (SHS) chịu trách nhiệm đối với chương trình khám sức khỏe và chương trình tiêm chủng tại trường học. Hai mục đích chính của Ban này là: (a) phát hiện các tình trạng sức khỏe chung trong số học sinh tiểu học và trung học, và (b) ngăn ngừa ốm đau do các bệnh truyền nhiễm thông qua tiêm chủng. Ban này có 9 đội y tế trường tiểu học và 12 đội y tế trường trung học, mỗi đội gồm 8 y tá và phục vụ khoảng 500.000 học sinh trong 199 trường tiểu học và 170

trường trung học. Một số cán bộ y tế đến thăm khám tại trường, tiến hành các cuộc kiểm tra y tế nhanh cho học sinh tiểu học lớp 1 và lớp 6. Không giống như ở Italy, ở Singapore không có đợt khám sàng lọc bắt buộc riêng trước khi tham gia nhằm vào các vận động viên thi đấu các môn thể thao trường học.

Với các chương trình của lực lượng vũ trang (SAF) và Sức khỏe học đường (SHS), mọi người dân Singapore sẽ được khám bệnh ở độ tuổi 6 và 12. Ngoài ra, nam giới sẽ được sàng lọc thêm ở tuổi 35 và hàng năm sau đó khi vẫn đang phục vụ tích cực.

“Khám sàng lọc trước khi có cơ hội tham gia” thông qua phiếu phỏng vấn có thể được thực hiện khi đang tập luyện tại phòng tập. Một cuộc khảo sát của hai nhà điều hành phòng tập lớn ở Singapore đã cho thấy rằng khi những hội viên đăng ký tham gia tập luyện được yêu cầu phải hoàn thành phiếu khảo sát, thì chỉ có khoảng 50% số người đồng ý trả lời các câu hỏi. Số người còn lại từ chối vì nhiều lý do cá nhân khác. Để so sánh, khảo sát của 65 CLB chăm sóc sức khỏe ở Ohio, Hoa Kỳ, tiết lộ rằng 28% các câu lạc bộ đã không thực hiện được việc khám sàng lọc tim trước khi nhận người vào tập luyện. Một khảo sát khác của 110 cơ sở ở Massachusetts, Hoa Kỳ, cho thấy rằng gần 40% các cơ sở trả lời không sử dụng bảng câu hỏi hoặc phỏng vấn sàng lọc để đánh giá các hội viên mới.

2. Hiệu quả của việc khám sàng lọc trước khi tham gia

Do các chấn thương thể thao và đột tử thường liên quan đến các trạng thái bệnh tật tiềm ẩn nên việc khám sàng lọc trước khi tham gia thi đấu hoặc luyện tập TDTT là vô cùng quan trọng.

Tuy nhiên, có một số thách thức đối với việc khám sàng lọc không có sự chọn lọc trên tổng thể của một quần thể lớn; đó là:

- Một tỷ lệ rất nhỏ các căn bệnh tiềm ẩn có khuynh hướng gây ra cái chết đột ngột và do đó cần phải tầm soát với số lượng quần thể lớn;
- Các nguyên nhân gây đột tử rất khác nhau, do đó đòi hỏi các test chẩn đoán khác nhau;
- Độ chính xác hạn chế của các test có sẵn dẫn đến kết quả kiểm tra dương tính giả rất nhiều, đòi hỏi các cuộc điều tra thêm (thường tốn kém) và có thể dẫn đến việc loại trừ không thích hợp các cá nhân khỏi môn thể thao;
- Các nguồn lực cần thiết để tiến hành tầm soát trên một quần thể dân số lớn.

Khám sàng lọc còn có những mặt hạn chế khác. Nó có giá trị giới hạn trong việc ngăn ngừa các nguyên nhân gây ra đột tử hoặc thương tích đột xuất do các bệnh cấp tính, như đột quy, viêm cơ tim hoặc thương tích do chấn thương. Một số chứng bệnh có thể gây đột tử, chẳng hạn như có nguồn gốc bất thường bẩm sinh của động mạch vành, thường không thể phát hiện bằng các xét nghiệm đơn giản như điện tâm đồ lúc nghỉ ngơi hoặc vận động và đòi hỏi các phương tiện chẩn đoán hình ảnh tiên tiến hơn, chẳng hạn như MRI tim hoặc chụp CT động mạch vành.

Các nguyên nhân khác gây tử vong, chẳng hạn như một số trường hợp do rối loạn nhịp tim (nhịp tim bất thường) xảy ra khi không phát hiện thấy bất thường về cấu trúc tim, và do đó không dễ chẩn đoán được ngay cả với công nghệ hình ảnh tiên tiến. Tất cả các tình trạng này là không phổ biến hoặc hiếm, do

đó cần phải khám sàng lọc với số lượng lớn các cá nhân để phát hiện các trường hợp bất kỳ.

Ở những người lớn trên 35 tuổi, nguyên nhân gây tử vong thường gặp nhất là bệnh mạch vành (CAD) dẫn đến nhồi máu cơ tim cấp (đau tim). Tuy nhiên, lợi ích của việc tầm soát CAD và test lựa chọn còn là vấn đề gây tranh cãi. Điện tâm đồ lúc nghỉ không phải là một công cụ hữu ích để phát hiện CAD vì nhiều bệnh nhân CAD có kết quả điện tâm đồ lúc nghỉ bình thường và nhiều người không có CAD lại có kết quả điện tâm đồ lúc nghỉ nghi ngờ CAD, do đó không cần thiết phải tăng cường cảnh báo. Khoảng một phần ba đến một nửa số bệnh nhân có chụp động mạch vành bình thường có bất thường về điện tâm đồ (ECG) và khoảng 30% bệnh nhân bị tật tim bẩm sinh (CHD) có điện tâm đồ lúc nghỉ bình thường.

Tại Italy, một trong số ít quốc gia trên thế giới, bắt đầu thực hiện chương trình sàng lọc bắt buộc trước khi tham gia thi đấu quốc gia bởi các bác sĩ y học thể thao cho tất cả các vận động viên trẻ từ 12 - 35 tuổi kể từ năm 1982 và được báo cáo là thành công. Tại vùng Veneto, chương trình này đã phát hiện được 879 cá thể có dị dạng sau đó đã bị loại khỏi các môn thể thao thi đấu, bao gồm 345 trường hợp rối loạn dẫn truyền và nhịp tim bất thường, 30 trường hợp bệnh cơ tim phì đại, 16 trường hợp rối loạn nhịp thất trái và 14 trường hợp các ca bệnh cơ tim phì đại trong một khoảng thời gian 24 năm. Trong cùng thời kỳ đó, số lượng người chết đột ngột ở vùng này đã giảm đáng kể và ấn tượng - 89%, từ 3,6% xuống đến 0,4% ca tử vong trên 100.000 vận động viên. Không có sự thay đổi về số ca tử vong trong giai đoạn này ở những người không phải là

vận động viên mà đã không được khám sàng lọc, điều đó cho thấy việc sàng lọc có tác dụng điều chỉnh mức giảm này. Nghiên cứu này là bằng chứng tốt nhất để có thể chứng minh hiệu quả của khám sàng lọc trước khi tham gia các hoạt động thể thao.

Tuy nhiên, cần lưu ý rằng việc giảm số ca tử vong trước và sau sàng lọc chỉ có ý nghĩa thống kê đối với những người mắc chứng bệnh cơ tim phì đại. Để phát hiện 30 trường hợp có chứng bệnh cơ tim phì đại, chương trình đã tiến hành khám sàng lọc 42.386 vận động viên trẻ có tiền sử chung, những em này được yêu cầu phải kiểm tra thể lực và làm điện tâm đồ lúc nghỉ.

Ngoài ra, hơn 3.900 trường hợp trong số họ có kết quả dương tính, khám thực thể hoặc ECG, đã trải qua các xét nghiệm bổ sung như siêu âm tim, giám sát ECG trong 24 giờ, test lượng vận động căng thẳng, chụp cộng hưởng từ tim, nghiên cứu điện sinh học, chụp động mạch tương phản, hoặc khám tổng hợp. Không biết có bao nhiêu vận động viên đã được đưa đi làm các xét nghiệm bổ sung dựa trên các kết quả điện tâm đồ đặc biệt, và như vậy, rất khó để đánh giá giá trị hoặc tính khả dụng của điện tâm đồ để phát ra những em bị dị tật trong trường hợp này. Hiệp hội Tim mạch Châu Âu đã đề nghị đưa điện tâm đồ vào thủ tục kiểm tra trước khi tham gia hoạt động thể thao, nhưng chính sách này không được thực hiện rộng rãi ở bên ngoài Italy.

Khác với các hướng dẫn của châu Âu, dựa vào những hạn chế đã đề cập ở trên, Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ, Viện Tim mạch Hoa Kỳ, và Viện Y học Thể thao Hoa Kỳ không khuyến

cáo việc bắt buộc sử dụng điện tâm đồ lúc nghỉ khi khám sàng lọc các vận động viên thi đấu.

Do đó, điều cốt yếu là bất kỳ chính sách khám sàng lọc trước khi tham gia nào đều phải dựa trên bằng chứng về hiệu quả, các chứng bệnh phải sàng lọc và đánh giá lợi ích trong bối cảnh hiện tại của đất nước Singapore.

Điều quan trọng cần nhớ là ngay cả khi không có chương trình khám sàng lọc, một số cá nhân có thể đã được xác định là có nguy cơ cao hơn do các tình trạng bệnh lý, các triệu chứng hoặc các tình huống xảy ra trong quá khứ. Có các báo cáo được công bố cho thấy nhiều người có các sự cố tim mạch liên quan đến tập luyện có các triệu chứng báo trước mà các nạn nhân hoặc bác sĩ của họ đã bỏ qua.

Maron và cộng sự (1996) báo cáo rằng trong số 134 vận động viên trẻ bị đột tử do tim, có 24 em (18%) có triệu chứng bệnh tim trong 36 tháng trước khi chết. Ở người lớn, 50% vận động viên đi bộ, 75% vận động viên tennis và 81% người chạy cự ly dài bị đột tử do tim trong quá trình tập luyện có các triệu chứng tim chắc chắn đã xảy ra trước khi chết.

3. Khuyến nghị

Nền tảng tư tưởng

Ủy ban Thể thao Singapore nhận thấy rằng khám sàng lọc trước khi tham gia các hoạt động thể thao cho tất cả các cá nhân tham gia vào các hoạt động thể thao là việc làm rất quan trọng, nhưng cần phải được triển khai cẩn thận để có thể đạt được kết quả như mong muốn. Ủy ban Thể thao Singapore đưa ra một số những kiến nghị cơ bản sau đây để giúp nâng cao chất lượng các đợt kiểm tra khám sàng lọc kết quả:

- Lựa chọn quần thể có nguy cơ cao, để tăng xác suất thử nghiệm trước khi xác định các cá nhân có nguy cơ;
 - Sự phân tầng rủi ro lần lượt dựa trên:
 - Nguy cơ đột tử hoặc chấn thương nghiêm trọng thực sự của người đó (ví dụ: triệu chứng báo trước, tiền sử gia đình dương tính)
 - Trình độ cá nhân
 - Mức độ rủi ro của môn thể thao hoặc hoạt động cụ thể
 - Các thể thức sàng lọc dựa trên bằng chứng càng nhiều càng tốt, được phân loại theo mức độ rủi ro và theo yêu cầu đối với mỗi môn thể thao;
 - Quản lý các cá nhân được xác định là có nguy cơ;
 - Tối ưu hóa các nguồn lực hiện có;
 - Giảm thiểu trở ngại đối với việc tham gia thể thao và thể thao thành tích cao;
 - Công nhận sàng lọc trước khi tham gia chỉ là một phần của giải pháp làm giảm nguy cơ đột tử và các sự cố bất lợi xảy ra. Giáo dục là một thành phần quan trọng khác của giải pháp tổng thể - mọi người phải được giáo dục về các triệu chứng và dấu hiệu cần phải được chăm sóc y tế trước khi bắt tay vào các hoạt động hoặc tập luyện thể thao.

Phân cấp rủi ro dựa trên Đẳng cấp thi đấu và Loại hình Thể thao

Nói chung, đẳng cấp thi đấu càng cao thì cường độ và khối lượng tập luyện càng lớn, và do đó nguy cơ tử vong và thương tích càng cao. Vì vậy, có thể phân cấp rủi ro ở các vận động viên theo đẳng cấp và trình độ thi đấu. Phân cấp rủi ro dựa trên đẳng cấp thi đấu có thể chỉ được xem là sự hướng dẫn và cần

được sử dụng để xem xét cùng với các yếu tố nguy cơ khác như loại hình thể thao và các yếu tố nguy cơ vốn có.

Chẳng hạn, một người mới tập chạy marathon 55 tuổi có thể trải qua quá trình luyện tập lặp đi lặp lại trên quãng đường dài cao mà không tập tăng dần bài tập đó và sẽ bị coi là có nguy cơ tử vong ngay cả khi anh ta chỉ là một người chạy ở câu lạc bộ.

Các hoạt động thể thao cũng có thể được phân theo mức nguy cơ dựa trên nhu cầu đối với chức năng hệ tim mạch. Thời gian kéo dài của hoạt động thể thao (ví dụ như các nội dung sức bền hoặc siêu bền), nguy cơ tiếp xúc/ va chạm hoặc sự căng thẳng về môi trường, cũng có thể ảnh hưởng đến nguy cơ, song hoạt động tim mạch (phần trăm công suất ưa khí tối đa) được chọn làm yếu tố chính trong trường hợp này do nó có mối tương quan chặt chẽ hơn với các yếu tố nguy cơ sẵn có đã được nêu trên.

Nguy cơ của bất kỳ hoạt động thể chất nào cũng đều là sự tương tác của bản thân việc tập luyện với các điều kiện sức khỏe và thể trạng của cá nhân. Ví dụ, đối với một cá nhân phù hợp, nội dung thi đấu loại 1 sẽ là dễ thực hiện trong khi đối với người không thích hợp, có bệnh suy tim sung huyết có thể không chịu đựng được. Cũng nên nhớ rằng tính ganh đua của cá nhân cũng ảnh hưởng đến rủi ro – môn thể thao thể loại 1 hoặc 2 có thể gây ra căng thẳng quá mức cho một đối thủ ganh đua quá mức. Vì những lý do được thảo luận trên đây, điều quan trọng là phải nhận ra rằng phân loại các môn thể thao theo nguy cơ chỉ được xem là dữ liệu hướng dẫn thô, và các tổ chức thể thao nên thận trọng với hướng dẫn cụ thể của các cố vấn y tế, các tiểu ban ban y tế hoặc các liên đoàn quốc tế.

Ai nên được sàng lọc?

Hiện tại, các vận động viên chuyên nghiệp (I) và vận động viên đã được cấp thẻ (II) bắt buộc phải được khám sàng lọc trước, bất kể loại hình thể thao nào.

Do cường độ và khối lượng huấn luyện cho các vận động viên đại diện quốc gia (III) và các vận động viên đội tuyển tennis quốc gia (IV) rất giống với các vận động viên chuyên nghiệp và vận động viên đã được cấp thẻ, Ủy ban Thể thao Singapore khuyến khích các Hiệp hội thể thao quốc gia (NSAs) chịu trách nhiệm đối với các vận động viên này phải yêu cầu họ thực hiện việc khám sàng lọc bắt buộc trước khi tham gia hàng năm, bất kể ở loại hình thể thao nào. Việc cấp thẻ không hoàn toàn dựa trên cường độ và khối lượng tập luyện (ví dụ: một vận động viên xuất sắc có thể vẫn không được cấp thẻ vì môn thể thao của anh ta không được đưa vào các giải đấu lớn).

Do nhóm đại diện của câu lạc bộ hoặc trường học (V) và các vận động viên thi đấu cho câu lạc bộ hoặc trường học (VI) là rất lớn nên việc thực hiện khám sàng lọc bắt buộc trước khi tham gia ở hai nhóm này là không khả thi. Hơn nữa, tỷ lệ đột tử ở các vận động viên thể thao trường học là tương đối thấp. Vì vậy, Ủy ban Thể thao Singapore khuyến cáo thực hiện việc khám sàng lọc tự nguyện trước khi tham gia ở hai nhóm này.

Đối với các vận động viên thuộc nhóm V và VI mà không qua khám sàng lọc trước khi tham gia, có thể sử dụng phương pháp tự khảo sát trước khi tham gia, bằng cách xác định thông qua trả lời các phiếu phỏng vấn.

Các trường trực thuộc Bộ Giáo dục đã áp dụng khảo sát qua phiếu phỏng vấn hàng năm, và điều này cần được tiếp tục.

Phiếu phỏng vấn sàng lọc trước khi tham gia khảo sát đã được kiểm chứng phải được thêm vào bảng câu hỏi này. Đồng thời, phụ huynh/người giám hộ/học sinh cần được giáo dục về các dấu hiệu và triệu chứng để nhận ra các chứng bệnh thông qua các cuốn sách nhỏ, phát cho sinh viên cùng với phiếu phỏng vấn. Các câu lạc bộ và trường học không trực thuộc Bộ Giáo dục cũng nên thực hiện theo quy tắc này.

Đối với các vận động viên thể thao giải trí, không thi đấu (VII), không bắt buộc phải khám sàng lọc trước khi tham gia. Thay vào đó, phải hoàn thành việc trả lời một phiếu phỏng vấn tự khảo sát trước khi tham gia ít nhất mỗi năm một lần. Ủy ban Thể thao Singapore khuyến cáo sử dụng bảng câu hỏi PAR-Q hoặc phân nhánh Wisconsin từ phiếu phỏng vấn của Hiệp hội Tim Mạch Hoa Kỳ dành cho người lớn, và bảng câu hỏi của Foundation The Death Syndrome cho trẻ em.

Các cá nhân nên thường xuyên hoàn thành việc trả lời phiếu phỏng vấn sàng lọc trước khi tham gia câu lạc bộ, thi đấu, khóa học, hoặc hoạt động thể thao có tổ chức. Điều này phải được hoàn thành trước khi bắt đầu các hoạt động thể chất. Các bảng câu hỏi sẽ xác định những cá nhân có tình trạng sức khỏe tốt và những người không có tiền sử bệnh trước đó nhưng có triệu chứng hoặc có tiền sử các sự cố như đau ngực, ngáy to, chóng mặt, hoặc đánh trống ngực.

Chỉ cần có 1 triệu chứng bệnh được đánh dấu sau khi trả lời bảng câu hỏi này, thì người tham gia nên hỏi ý kiến bác sĩ. Nếu có các triệu chứng mới xuất hiện sau khi hoàn thành bảng câu hỏi, thì việc trả lời các bảng câu hỏi này cần được thực hiện ít nhất mỗi năm một lần. Ủy ban Thể thao Singapore khuyến

khích tất cả các cá nhân tham gia hoạt động thể thao phải tự chịu trách nhiệm về sức khỏe của mình và sử dụng các phiếu phỏng vấn tự khảo sát này.

Các yêu cầu sàng lọc trước khi tham gia của Lực lượng vũ trang Singapore hiện nay đang tiếp tục hoàn thiện.

Đối với các cá nhân đang theo các khóa đào tạo cụ thể và các test kiểm tra thể lực, nhu cầu đối với việc khám sàng lọc trước khi tham gia phải theo hướng dẫn của các nguyên tắc này. Các nhà tổ chức sự kiện phải thực hiện việc đánh giá rủi ro và phân tầng, với sự giúp đỡ của cố vấn y tế có trình độ và quyết định xem việc khám sàng lọc trước khi tham gia có cần thiết hay không.

Quy trình khám sàng lọc

Quy trình khám sàng lọc trước khi tham gia cần nhằm vào:

- Xác định và loại trừ những cá nhân có chống chỉ định vận động và thể thao;
- Xác định thương tích và các yếu tố nguy cơ đối với thương tích có thể ngăn cản việc tham gia tập luyện một môn thể thao cụ thể;
- Xác định những chứng bệnh không loại trừ cá nhân đó tham gia hoạt động thể thao, nhưng cần phải được quản lý để tham gia thể thao một cách an toàn.

Đối với khám sàng lọc trước khi tham gia, khuyến khích quy trình, sàng lọc hai giai đoạn hoặc nhiều giai đoạn, trong đó giai đoạn đầu tiên bao gồm việc thu thập thông tin về tiền sử bệnh tật của cá nhân và gia đình và tiến hành kiểm tra thể lực. Dựa vào các kết quả của giai đoạn đầu, các kiểm tra tiếp theo như

điện tâm đồ lúc nghỉ, X- quang lồng ngực, test gắng sức căng thẳng, siêu âm tim, chụp mạch tim, xét nghiệm máu, xét nghiệm nước tiểu ... có thể được yêu cầu nếu có chỉ định.

Nói chung, khám sàng lọc trước khi tham gia cần phải được tiến hành hàng năm, trừ khi có các biện pháp, cách làm khác (ví dụ: vận động viên thể thao loại 1 có thể được kiểm tra hai năm một lần). Quy trình khám sàng lọc rút gọn có thể được chấp nhận thực hiện xen kẽ vào giữa những năm khám sàng lọc toàn diện.

Quy trình khám sàng lọc và các test kiểm tra nên làm theo yêu cầu đối với mỗi môn thể thao. Các Hiệp hội, Liên đoàn thể thao quốc gia nên tìm kiếm sự chỉ dẫn của các Liên đoàn quốc tế tương ứng.

Ai sẽ tiến hành khám sàng lọc trước khi tham gia?

Tương tự như trong chương trình quốc gia sàng lọc trước khi tham gia của Italy, chương trình kiểm tra sức khỏe, sàng lọc thể trạng trước khi thi đấu tại Singapore cũng do các Bác sỹ thể thao thực hiện. Tuy nhiên, do số Bác sỹ thể thao được công nhận ở Singapore có giới hạn, Ủy ban Thể thao Singapore đề xuất một nhóm công tác đa ngành bao gồm các bác sỹ trong nhiều lĩnh vực gồm: Thể thao, Tim mạch, Đa khoa, Vật lý trị liệu thể thao và rất nhiều các chuyên gia khác hiện công tác cho Bộ Y tế, Học viện Y khoa, Hiệp hội Y học Thể thao Singapore thành lập.

Mục đích của nhóm các bác sỹ này được thành lập chính là xây dựng các nội dung, chương trình, kế hoạch giám sát, nội dung kiểm tra cũng như đánh giá tình trạng sức khỏe của các cá nhân trong bài kiểm tra sàng lọc thể trạng trước khi tham gia hoạt động TDTT.

Theo dõi hiệu quả quá trình sàng lọc

Khám sàng lọc trước khi tham gia sẽ phần nào lên danh sách những cá nhân có nguy cơ bị chấn thương thể thao và đột tử. Các chấn thương thể thao trước đây và các yếu tố nguy cơ khiến cho cá nhân đó sẽ bị các chấn thương thể thao cần phải được xử lý để ngăn ngừa tình trạng phát triển nặng hơn hoặc khởi phát các chấn thương - một số chấn thương có thể ngăn cản cá nhân tham gia một số môn thể thao nhất định.

II. ĐÀO TẠO VÀ GIÁO DỤC

Cần phải chủ động quản lý an toàn trong hoạt động thể thao. Vì vậy cần phải làm cho công chúng và tất cả những người tham gia tập luyện cũng như đội ngũ nhân viên có liên quan quen với một môi trường hoạt động thể thao an toàn. Yếu tố con người là thành phần quan trọng nhất trong công tác đảm bảo an toàn cho các hoạt động thể thao.

Việc hồi sức thành công cho một vận động viên bị đột quỵ phụ thuộc vào việc xử lý từ sớm vì nguy cơ tử vong sẽ tăng từ 7% đến 10% trong mỗi phút bị trì hoãn. Điều cốt yếu là người thực hiện sơ cứu và cấp cứu ban đầu có khả năng hồi sức tim phổi (CPR) và sử dụng máy hồi sức tim tự động (AED). Để giảm thiểu sự chậm trễ trong việc hồi sức tim phổi ban đầu và sử dụng máy hồi sức tim tự động, những người ở gần các vận động viên, bao gồm các thành viên của cộng đồng, những người tham gia tập luyện, các nhân viên cấp cứu, huấn luyện viên, hướng dẫn viên thể thao, và các quan chức thể thao tại hiện trường cần phải được đào tạo về các kỹ năng tiến hành sơ cứu và cấp cứu cơ bản, hô hấp nhân tạo và xoa bóp tim ngoài lồng ngực (CPR) hoặc sử dụng máy trợ tim tự động. Ngoài ra,

nếu như những cá nhân trên có chứng chỉ sơ cứu hoặc chứng chỉ chăm sóc sức khỏe ban đầu có hiệu lực, thì kết quả của việc sơ cứu nạn nhân sẽ được đánh giá cao hơn.

1. Thực tiễn hiện tại

Theo thống kê hiện tại của Chính phủ Singapore và Ủy ban Thể thao quốc gia, tỷ lệ người tham gia thể thao của quốc gia này tăng nhanh trong những năm gần đây. Điều đáng đồng nghĩa với việc ngày càng có nhiều người tham gia vào hoạt động TDTT nói chung, hay tham gia tranh tài tại các giải thi đấu thể thao. Những vận động viên mới tham gia lần đầu tiên và những vận động viên thiếu kinh nghiệm có thể không biết việc đảm bảo an toàn cho bản thân sẽ khó khăn đến mức nào. Bên cạnh đây, những hiểu biết của họ về việc bổ sung nước, dinh dưỡng, các phương pháp và nguyên tắc huấn luyện, và luật thi đấu có thể vẫn còn thiếu.

Ngoại trừ các giải thi đấu lớn, phần lớn những ý kiến tư vấn về y tế không thể đến được với những người tham gia ở hầu hết các giải thi đấu được tổ chức, và thậm chí nếu có đến được, thì lượng thông tin cũng thường là rất ít.

Trong kết quả khảo sát được thực hiện tại các Hiệp hội Thể thao Quốc gia (NSAs), ước tính rằng trong số 58 NSAs ở Singapore, 19 Hiệp hội không có lấy một nhân viên được đào tạo về CPR. Mặc dù thực tế là tất cả các huấn luyện viên đăng ký trong dữ liệu quốc gia về huấn luyện viên (NROC) đều phải được huấn luyện sơ cấp cứu thể thao và CPR trước khi được đăng ký làm huấn luyện viên.

Tất cả các cơ sở của Hội đồng Thể thao Singapore (SSC) đều được trang bị máy AED, nhưng nhiều cơ sở thể thao và luyện

tập thể hình khác, chẳng hạn như phòng tập trong các tòa nhà riêng, phòng tập mang tính thương mại, phòng tập trong các trường học, sân bãi, các sân cỏ, các công viên có trang bị, dụng cụ tập luyện và các cơ sở thể thao khác thì không có. Việc trang bị các máy AED như vậy trong các cơ sở thể dục thể thao là không đủ - ngoài những tiện ích sẵn có, các máy AED cần phải được để ở nơi dễ nhìn thấy và dễ mang ra sử dụng trong những trường hợp cần thiết, và những người làm công tác cấp cứu ban đầu cần được đào tạo để sử dụng chúng.

2. Khuyến nghị

Trên thực tế, tất cả các cá nhân, từ những người tham gia tập luyện, các quan chức thể thao cho đến khán giả đều là nhân tố giúp hoàn thiện việc xây dựng môi trường thể thao an toàn. Mặc dù sẽ là lý tưởng nếu tất cả người dân Singapore đều được huấn luyện về sơ cấp cứu và CPR, song làm được điều đó quả thực là rất khó. Do đó, Ủy ban An toàn Thể thao khuyến cáo tất cả mọi người ít nhất phải nhận thức được và có ý thức về việc đảm bảo an toàn trong hoạt động thể thao.

Tất cả đối tượng, bao gồm CĐV, phụ huynh, người giám hộ, HLV, hướng dẫn viên, giáo viên thể chất, các nhà quản lý thể thao... cần được giáo dục về:

- Những chấn thương thể thao thường gặp và nguyên nhân dẫn đến đột tử;
- Nhận biết các triệu chứng báo trước và hành động một cách phù hợp;
- Tầm quan trọng của việc thường xuyên tập luyện thể lực ;
- Tầm quan trọng của việc tuân thủ các hướng dẫn về đảm bảo an toàn trong hoạt động thể thao, ví dụ: trả lời các phiếu

phòng vấn tư khảo sát trước khi tham gia (và tìm kiếm lời khuyên của chuyên gia y tế nếu đã có cảnh báo), hãy chú ý đến những lời khuyên về sức khỏe và thời tiết;

- Tầm quan trọng của việc huấn luyện các kỹ năng sơ cứu, CPR và AED;
- Những ảnh hưởng của việc tập luyện quá sức và tầm quan trọng của việc không tập luyện quá sức;
- Quan niệm rằng tập luyện là biện pháp tổng thể mang lại sức khỏe nói chung, mà không chỉ vì mục đích thẩm mỹ.

Trách nhiệm nâng cao nhận thức chủ yếu thuộc về các Hiệp hội Thể thao Quốc gia (NSAs), Hội đồng Thể thao Singapore và nhà tổ chức các giải thi đấu thể thao. Nhận thức có thể được nâng lên bằng nhiều cách:

- Cung cấp thông tin về y tế - sức khỏe và đảm bảo an toàn trong hoạt động thể thao trên các trang thông tin điện tử của Hiệp hội Thể thao Quốc gia, các giải thi đấu;
- Thường xuyên tổ chức các buổi thuyết trình về vấn đề y tế - sức khỏe, các diễn đàn về an toàn trong hoạt động thể thao;
- Đưa ra lời khuyên cho những người tham gia các sự kiện thể thao, bao gồm thông tin tư vấn để những người tham gia thực hiện việc khám sàng lọc trước khi tham dự các giải thi đấu nhất định, cũng như tư vấn để họ phản đối việc tham gia nếu không đảm bảo sức khỏe trước cũng như trong cuộc đua. Trách nhiệm chính đối với vận động viên là tuân thủ các lời khuyên do các chuyên gia về sức khỏe tư vấn;
- Đăng tải các số liệu thống kê về các tình thế bất lợi và những bước cải thiện được những tình thế này trên trang web của giải đấu, nhằm tăng cường nhận thức của công chúng;

Đối với những người tiếp xúc gần gũi với các vận động viên, bao gồm các huấn luyện viên, giáo viên, các quan chức thể thao tại hiện trường (trọng tài, giám sát, nhà tổ chức giải thi đấu thể thao), các tình nguyện viên và các vận động viên đồng đội, chỉ có nhận thức thôi thì chưa đủ - mà cần thiết phải có kỹ năng thành thạo và chứng chỉ về sơ cấp cứu, CPR, và sử dụng AED. Đối với các môn thể thao dưới nước, cần phải có kỹ năng cứu đuối, và các nhân viên phải được đào tạo tốt để có thể thực hiện các kỹ năng chuyên môn như kỹ năng tìm kiếm và cứu hộ phù hợp.

Việc sử dụng AED đã được đưa vào quy trình sơ cấp cứu và CPR, chứ không phải là kỹ năng ở trình độ cao vì có đầy đủ bằng chứng cho thấy rằng nó có hiệu quả trong việc cứu mạng và cũng quan trọng như CPR trong xử lý cấp cứu ban đầu đối với nạn nhân bị đột quy. Đối với những người đã được huấn luyện về CPR, nếu cần thiết, nên mang mặt nạ bằng chất dẻo (hoặc các dụng cụ tương tự để bảo vệ cá nhân) để sử dụng khi làm CPR và có lẽ những mặt nạ này có thể được trao cho các cá nhân bất cứ khi nào họ tham dự khóa học về CPR/AED.

Ủy ban đảm bảo An toàn đã đạt được sự đồng thuận rằng các hiệp hội thể thao Singapore, các nhà tổ chức sự kiện, các nhà quản lý cơ sở tập luyện (Lực lượng vũ trang, lực lượng Cảnh sát Singapore, các phòng tập thể dục công cộng, các trường học...) có trách nhiệm đảm bảo cho những nhân sự tại hiện trường diễn ra các giải thi đấu thể thao và khi tập luyện có tổ chức được đào tạo và có chứng chỉ đầy đủ, và tất cả các chứng chỉ đều có giá trị lưu hành.

Được cấp chứng chỉ về sơ cứu và cấp cứu ban đầu không có nghĩa là cá nhân đó có thể thực hiện sơ cứu, cấp cứu hoặc CPR,

hoặc sử dụng AED một cách hiệu quả trong trường hợp khẩn cấp. Thực tiễn là tất cả các tổ chức cần phải và có trách nhiệm thường xuyên tổ chức các cuộc thực luyện về công tác sơ cứu, cấp cứu và cứu hộ khẩn cấp.

Các nhân viên y tế cần phải được đào tạo bài bản và có chứng chỉ về sơ cứu, cấp cứu và CPR trong thể thao. Họ nên được đào tạo thêm về cách sử dụng AED và đảm bảo chứng chỉ đã được cấp của họ vẫn còn hiệu lực, đồng thời họ cũng thường xuyên thực hành kỹ năng của mình trong các cuộc diễn tập cứu hộ khẩn cấp.

Các thành viên chủ chốt của các tổ chức thể thao nên tham dự các khóa học quản lý an toàn để nắm được các kỹ năng quản lý cần thiết cho việc triển khai hệ thống quản lý an toàn thể thao.

Là một phần của quá trình giáo dục (và triển khai thực hiện), Ủy ban An toàn thể thao đề nghị tổ chức một diễn đàn rộng rãi để phổ biến các kết quả và các khuyến nghị của bản báo cáo này. Diễn đàn này có thể do Hội đồng Thể thao Singapore, Hiệp hội Y học Thể thao Singapore, Quỹ Tim mạch Singapore và các cơ quan liên quan khác liên kết tổ chức.

III. XÂY DỰNG, TRIỂN KHAI VÀ QUẢN LÝ CÔNG TÁC ĐẢM BẢO AN TOÀN TẠI CÁC CƠ SỞ TẬP LUYỆN VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

Trên thực tế, các vận động viên thường dành nhiều thời gian cho việc tập luyện hơn là thi đấu. Ngoài ra một tỷ lệ đáng kể những người dân thường có thói quen luyện tập thể thao đều đặn, thay vì tham gia thi đấu, hoặc tranh tài tại các giải đấu thể thao. Chính vì vậy, việc xây dựng, triển khai và quản lý công tác đảm bảo an toàn tại các cơ sở luyện tập, huấn luyện và các CLB thể thao vô cùng quan trọng.

Các cơ sở tập luyện và huấn luyện được nói đến ở đây là những tổ chức cung cấp các chương trình chăm sóc sức khỏe và tập luyện, hoặc xúc tiến các hoạt động thể chất giải trí cường độ cao (ví dụ như các câu lạc bộ Bóng rổ, Quần vợt và Bơi lội). Nếu như có cơ sở đồng thời cung cấp trang thiết bị luyện tập và đội ngũ nhân sự giám sát chuyên nghiệp, thì cũng có những cơ sở chỉ cung cấp không gian và trang thiết bị (ví dụ như phòng tập thể dục không có người giám sát, các công viên có dụng cụ tập luyện, các kiốt cho thuê thuyền kayak, các sân cỏ ngoài trời...).

1. Thực trạng hiện tại

Theo thống kê của Hội đồng Thể thao Singapore, hiện tại số lượng các địa điểm luyện tập, huấn luyện và các CLB thể thao được Hội đồng trực tiếp quản lý và giám sát gồm: 23 khu liên hợp các môn thể thao dưới nước, 17 SVĐ có đường chạy và sân ném phục vụ các nội dung thi đấu của Điền kinh, 2 sân cỏ, 15 nhà thi đấu thể thao cho các môn Cầu lông, Bóng rổ và Bóng lưới, 54 sân tennis, 18 sân Bóng chày, 8 sân Bóng lưới ngoài trời, 14 sân Bi sắt, 2 sân Bóng ném, 1 sân Bóng đá, 11 SVĐ thi đấu được các môn thể thao đồng đội, 70 sân nằm trong khuôn viên các trường học, 1 sân Bóng bầu dục, 2 sân Khúc côn cầu tổng hợp, 14 phòng khiêu vũ, 1 phòng Thể dục nhịp điệu, 1 sân tập Thể dục dụng cụ, 1 sân Thể hình, 15 phòng tập thể dục, 1 Trung tâm thể thao biển và 1 cơ sở thể thao đặc biệt.

Bên cạnh đấy, Singapore cũng có rất nhiều các cơ sở tập luyện và huấn luyện thể thao khác, từ các điểm tập dân sinh trong khuôn viên công viên, vườn hoa, phòng tập tư nhân, các phòng tập nằm trong khuôn viên các khách sạn lớn, cho đến

các phòng tập dưới sở hữu của các cơ quan, đơn vị nhà nước khác như Quân đội, Cơ quan quản lý và phân phối nguồn nước quốc gia...

2. Cách làm tốt nhất cho các cơ sở tập luyện và huấn luyện

Các cơ sở tập luyện phải đảm bảo có đội ngũ nhân viên được đào tạo đầy đủ, cập nhật và có các chương trình toàn diện cũng như quy trình đảm bảo an toàn được chặt chẽ, cơ sở được thiết kế và trang bị tốt.

Trách nhiệm đảm bảo an toàn các hoạt động thể thao không chỉ đặt lên các nhà cung cấp cơ sở tập luyện mà còn đặt lên các vận động viên. Không như các cuộc thi đấu, mà ở đó thường có nhiều người tham gia hơn, các nhóm tập luyện thường có xu hướng ít người hơn, khiến cho hiệu quả chi phí ít hơn đối với việc cung cấp sự hỗ trợ y tế toàn diện trong các buổi tập. Do đó, mỗi cá nhân phải được chuẩn bị dự phòng trước một số tình huống rủi ro.

Thu Hà tổng hợp

(theo Overview and Recommendation for Sports Safety in Singapore)

XÂY DỰNG MÔI TRƯỜNG THỂ THAO AN TOÀN VÀ KHỎE MẠNH CHO CÁC VĐV LỬA TUỔI THANH THIẾU NIÊN VÙNG TÂY ÚC

Khái quát chung

Tài liệu này là một phần của loạt bài gồm chín nguyên tắc chỉ đạo được nêu trong Khuôn khổ công tác thể thao thanh thiếu niên (Junior Sport Framework - JSF) do Ủy ban Thể thao Australia (ASC) xây dựng. Các nguyên tắc chỉ đạo này bao trùm những chủ đề hướng tới nhu cầu của thanh thiếu niên trong thể thao và bao gồm:

- Sự tham gia lâu dài.
- Lôi cuốn những người trẻ tuổi tham gia.
- Phát triển và trưởng thành về thể chất.
- Lộ trình đến với thể thao.
- Hình thành các mối liên kết.
- Người làm nên sự nghiệp.
- Huấn luyện có chất lượng.
- Xây dựng môi trường thể thao an toàn.
- Luật pháp và thể thao.

Vấn đề về “Xây dựng môi trường thể thao an toàn” sẽ được đề cập chi tiết hơn trong nội dung dưới đây.

Theo nghiên cứu của các nhà quản lý thể thao Úc nói chung và các nhà quản lý thể thao vùng Tây Úc nói riêng, hướng tới việc xây dựng môi trường thể thao an toàn chính là lên kế hoạch tập trung vào những vấn đề cốt lõi, gồm:

- Cơ sở tập luyện và trang thiết bị;
- Môi trường (ví dụ, khí hậu, thời tiết);
- Quản lý việc tập luyện và thi đấu để ngăn ngừa các chấn thương, bệnh tật, những tác động tiêu cực về tâm lý và tập luyện quá sức;
- Các bệnh truyền nhiễm;
- Các tình trạng bệnh lý;
- Nghiện ngập (ví dụ như rượu, thuốc lá);
- Kiểm soát cân nặng; và
- Xử trí các các tình huống khẩn cấp.

I. Cơ sở tập luyện và trang thiết bị, dụng cụ

Các quy trình quản lý rủi ro phải được áp dụng để xác định và kiểm soát bất kỳ rủi ro thương tật hoặc các chấn thương có thể gặp phải liên quan đến điều kiện cơ sở vật chất, trang thiết bị và dụng cụ luyện tập.

Theo quy định chung, cơ sở tập luyện, thiết bị dụng cụ tập luyện thể thao và các thiết bị phòng hộ phải đáp ứng các tiêu chuẩn theo đúng yêu cầu về đảm bảo an toàn của từng môn thể thao cụ thể. Kích thước của các khu vực tập luyện, thi đấu và trang thiết bị phải phù hợp với tầm vóc và khả năng thể chất của đối tượng tập luyện, đặc biệt là đối với nhóm đối tượng là trẻ em. Một số lưu ý cần quan tâm gồm:

- Tạo điều kiện để các em được trải qua khoảng thời gian thư giãn, vui vẻ, tư tưởng thoải mái;
- Không để lại ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe, gặp phải chấn thương... khiến các em có cảm giác sợ hãi, không hứng thú khi tập luyện thể thao.

Thiết bị bảo vệ cũng rất quan trọng trong phòng chống tai nạn thương tích. Các vật dụng như mũ bảo hiểm, các loại đệm, thảm và hàm bảo vệ răng miệng phải được trang bị phù hợp, thường xuyên đeo và thường xuyên được bảo dưỡng.

Các biện pháp thường xuyên phải làm để nâng cao chất lượng cơ sở tập luyện và trang thiết bị:

- Duy tu, bảo dưỡng các khu vực hỗ trợ, khu vực dịch vụ tại địa điểm tập luyện (ví dụ sân bãi, phòng thay đồ, hồ bơi...) theo các tiêu chuẩn bắt buộc;
- Thường xuyên kiểm tra các địa điểm tập luyện, thi đấu để phát hiện các mối nguy hiểm và sửa chữa kịp thời trước khi tiến hành tập luyện và thi đấu;
- Sử dụng thiết bị dụng cụ thích hợp với các hoạt động cũng như với tầm vóc và sự phát triển của các em;
- Thiết lập các tiêu chuẩn quy định đối với việc sử dụng các thiết bị bảo vệ cần thiết trong những môn thể thao yêu cầu, những môn thể thao luyện tập ở cường độ cao và đặc biệt là ở những môn thể thao đối kháng;
 - Đeo thiết bị vừa vặn, đúng cách;
 - Sử dụng thiết bị theo đúng hướng dẫn của nhà sản xuất;
 - Bảo dưỡng và thay thế thiết bị khi không đủ tiêu chuẩn sử dụng;

- Xây dựng hình tượng các nhân vật thể thao với hình ảnh đẹp, tuân thủ mọi quy định trong việc sử dụng trang thiết bị dụng cụ... để các bạn trẻ noi gương.

II. Các yếu tố môi trường

Trong quản lý rủi ro và xây dựng môi trường thể thao an toàn, việc xem xét đến các yếu tố môi trường và tác động của môi trường đến người tham gia hoạt động TDTT là việc làm vô cùng quan trọng.

Điều kiện thời tiết, khí hậu

Đôi khi điều kiện thời tiết trở nên khắc nghiệt (ví dụ: nóng, lạnh, mưa hoặc gió) khiến cho việc tập luyện hoặc thi đấu phải hoãn lại. Đặc biệt là đối với một quốc gia rộng lớn như Úc thì mỗi vùng lại có sự khác biệt lớn về điều kiện khí hậu. Tây Úc là vùng lãnh thổ nằm trọn vẹn trong khu vực khô, nóng.

Hướng tới việc xây dựng một môi trường thể thao an toàn, các nhà quản lý thể thao, HLV, VĐV... và đặc biệt là các nhà tổ chức sự kiện dịch vụ thể thao nên có sự tham khảo với các chuyên gia khí tượng, kết hợp với kinh nghiệm và ý kiến của đội ngũ nhân sự y tế trong ngành thể thao. Việc làm này đảm bảo rằng những quyết định, tư vấn tổ chức giải đấu, những lưu ý khi tham gia hoạt động thể thao, vận động thể chất được đưa kịp thời, tránh những tai nạn về an toàn thể thao có thể xảy ra một cách đáng tiếc.

Vấn đề bù nước sau vận động thể chất

Vấn đề bù có ý nghĩa vô cùng quan trọng, đặc biệt là vùng có thời tiết khí hậu khô, nóng như Tây Úc. Đối với nhóm đối tượng là VĐV lứa tuổi thanh thiếu niên, vấn đề bù nước không

những quan trọng, mà còn là vấn đề thay đổi tư duy, thói quen. Bởi lẽ, theo các nhà khoa học, lứa tuổi nhi đồng và thanh thiếu niên thường không có thói quen chủ động uống nước, đặc biệt là bù nước cho lượng nước đã bị mất đi sau chuỗi thời gian vận động thể chất.

Tránh nắng nóng

Các bạn trẻ cần phải tự bảo vệ mình khi thời tiết nắng nóng bằng cách mặc quần áo hợp lý, đội mũ rộng vành và dùng màn che nắng.

Các nhà cung cấp dịch vụ thể thao phải giúp thanh thiếu niên thực hiện các biện pháp phòng ngừa, tránh nắng nóng bằng nhiều cách thức khác nhau ví dụ như mỗi địa điểm thi đấu thể thao ngoài trời nên có khu vực che nắng cẩn thận...

Các giải pháp để xây dựng môi trường thể thao an toàn dưới sự ảnh hưởng của thời tiết, khí hậu có thể kể đến gồm:

- Ban hành văn bản về các quy trình thực hiện thông qua phát tờ rơi, áp phích... phổ biến về việc:
 - Phải làm gì khi có thời tiết bất lợi;
 - Bảo vệ cơ thể khỏi ánh nắng mặt trời; và
 - Duy trì cân bằng nước trong cơ thể.
- Hãy uống đủ nước để bù cho lượng nước đã mất trong cơ thể khi vận động;
- Đảm bảo để các bạn trẻ biết cách tự bảo vệ mình khi trời nắng nóng;
- Tranh thủ sự giúp đỡ của phụ huynh, người chăm sóc để họ sẵn lòng tạo cho con em mình một môi trường thể thao an

toàn (ví dụ như nhắc nhở đeo hàm bảo vệ răng miệng, đội mũ, nón, mang theo những chai nước).

III. Hoạt động huấn luyện và thi đấu

Quá trình huấn luyện và thi đấu nói chung đều có lợi cho sự phát triển của tuổi trẻ trong thể thao. Tuy nhiên, sức khỏe và trạng thái thể chất, tinh thần của họ có thể bị những ảnh hưởng bất lợi nếu như hoạt động huấn luyện và thi đấu không có định hướng phát triển hợp lý, cũng như được giám sát cẩn thận.

Huấn luyện viên có vai trò quan trọng trong việc lên kế hoạch tập luyện khoa học và hiệu quả, tương ứng với trình độ của từng cá nhân, đối tượng... từ đây giúp giảm thiểu tối đa việc chấn thương có thể xảy đến với từng cá nhân, từ đây tác động không nhỏ đến sự phát triển thành tựu thể thao.

Việc luyện tập quá sức hay lịch thi đấu dày đặc có thể dẫn đến hậu quả khá nghiêm trọng cho sức khỏe của VĐV. Lúc này VĐV sẽ phải đối mặt với chấn thương thường xuyên, hệ miễn dịch bị ức chế, sức khỏe không đảm bảo, tâm lý không vững vàng, thành tích thi đấu giảm sút, kiệt sức...

Các nhà khoa học TDTT cho biết, nguyên nhân dẫn đến sự mất an toàn trong quá trình luyện tập và thi đấu có thể đến từ:

- Lượng vận động thể lực lớn cộng với cơ thể chưa được hồi phục đầy đủ;
- Tần suất, cường độ và thời gian tập luyện tăng nhanh;
- Lượng vận động huấn luyện không thích hợp;
- Các cuộc thi đấu quá dày đặc;
- Lặp đi lặp lại bài tập quá nhiều lần;
- Ngược đãi về tinh thần;

- Không có các đợt nghỉ ngơi giữa các mùa giải...

Để phòng ngừa các sự cố chấn thương, ốm đau, các ám ảnh tâm lý tiêu cực và kiệt sức, HLV phải lập kế hoạch về lịch trình tập luyện để kiểm soát mức độ căng thẳng đặt vào các vận động viên trẻ bằng cách:

- Tăng dần lượng vận động huấn luyện;
- Lập kế hoạch sử dụng các phương tiện hồi phục đầy đủ và đa dạng;
- Theo dõi chặt chẽ tác động của việc tập luyện; và
- Giảm bớt lượng vận động khi có các dấu hiệu cảnh báo.

Nhìn chung, đối với những VĐV càng ít tuổi và ít kinh nghiệm, họ càng phải được nhận những sự ưu ái đặc biệt, gồm:

- Ít căng thẳng, ít thường xuyên hơn và rút ngắn thời gian tập luyện và thi đấu; và
- Có nhiều thời gian nghỉ ngơi hơn, cả trong và giữa các buổi tập.

Các biện pháp huấn luyện và thi đấu

- Chuẩn bị cho trẻ theo đuổi môn thể thao của họ thông qua các phương pháp luyện tập đảm bảo an toàn, có chất lượng với trọng tâm là vui chơi và tận hưởng;
- Đào tạo cho các nhà cung cấp dịch vụ tập luyện thể thao về các quy trình huấn luyện an toàn;
- Xây dựng phương hướng sử dụng lượng động phù hợp với các nguyên tắc huấn luyện (tức là nguyên tắc tăng tiến, lượng vận động tăng cao, chuyên sâu, thay đổi đa dạng, đổi xử cá biệt, thích nghi, khả năng hồi phục);

- Yêu cầu các nhà cung cấp dịch vụ thể thao theo dõi các dấu hiệu cảnh báo sớm về sự căng thẳng cơ thể và khi sự việc xảy ra, điều tra nguyên nhân và thay đổi lượng vận động tập luyện cho đến khi vấn đề được giải quyết;
- Cung cấp và khuyến khích sử dụng các công cụ đơn giản để ngăn chặn các hậu quả tiêu cực (ví dụ như phiếu theo dõi tập luyện của vận động viên, các biểu đồ kế hoạch, lịch trình các thời kỳ tập luyện, cơ chế hồi sức sau vận động để vận động viên bàn bạc với các huấn luyện viên về phương pháp hồi sức hiệu quả nhất);
- Chính thức không sử dụng những phương pháp không an toàn (ví dụ như các trại huấn luyện với lượng vận động tăng cực lớn, không có phần khởi động và làm thả lỏng);
- Chỉ những HLV có Chứng chỉ đào tạo và huấn luyện thể thao do Ủy ban Thể thao quốc gia và Hội đồng Y học thể thao quốc gia cấp mới được đứng lớp để giảng dạy.

IV. Các bệnh truyền nhiễm

Nguy cơ nhiễm bệnh như viêm gan, nhiễm trùng da và nhiễm trùng đường hô hấp trên (URTI) tăng trong một số điều kiện tập luyện thể thao. Nguy cơ nhiễm trùng tăng lên khi trẻ em:

- Bị lây nhiễm chéo do sống và tập luyện có tiếp xúc gần gũi với những người khác;
- Tập luyện trong môi trường có mầm bệnh sinh sôi (ví dụ như phòng thay quần áo...);
- Dùng chung các đồ vật bị nhiễm bẩn (ví dụ: uống chung cốc, chai...);
- Phải tiếp xúc với môi trường mới trong các chuyến đi lưu đấu;

- Tổn thương da cho phép các mầm bệnh xâm nhập; và
- Tiếp xúc với máu chứa bệnh truyền nhiễm của người khác.

Các biện pháp phòng bệnh truyền nhiễm

- Giảm nguy cơ lây nhiễm bằng cách thường xuyên nhắc nhở các em không dùng chung các vật dụng cá nhân (ví dụ như chai, cốc, khăn tắm).
- Áp dụng các quy tắc chuyên môn của thể thao để giải quyết các sự cố có chảy máu.
- Cung cấp cho các nhà cung cấp dịch vụ tập luyện thể thao những thông tin cập nhật về trường hợp thực tiễn liên quan đến HIV và kiểm tra để tìm hiểu và thực thi các biện pháp cần thiết.

Biện pháp ứng phó đối với các tình trạng bệnh lý, sức khỏe

- Yêu cầu các em hoàn thành việc trả lời các câu hỏi trong phiếu phỏng vấn trước khi tham gia về các khuyết tật, bệnh lý, các nhu cầu cụ thể và lan truyền tới những người đang cùng tập luyện với các em đó.
- Yêu cầu các nhà cung cấp dịch vụ thể thao phải có chứng chỉ đào tạo về sơ cứu có giá trị lưu hành.
- Yêu cầu các nhà cung cấp dịch vụ thể thao lưu ý phát hiện và xây dựng kế hoạch cụ thể cho những em có nhu cầu đặc biệt.
- Cung cấp thông tin cập nhật cho các nhà cung cấp dịch vụ huấn luyện thể thao về các vấn đề nghiệp vụ liên quan đến những bệnh lý như hen suyễn và ADHD.

V. Các chất gây nghiện

Các chất gây nghiện và chất kích thích như rượu, thuốc lá... hay đôi khi là cần sa... thường xuất hiện một cách khá dễ dàng trong xã hội cũng như trong môi trường thể thao. Việc cấm sử dụng những chất trên nên được triển khai ở tất cả mọi hoạt động xã hội nói chung và các hoạt động liên quan đến thể thao nói riêng, đặc biệt là hướng dẫn các em VĐV lứa tuổi thanh thiếu niên về mức độ ảnh hưởng nghiêm trọng của những chất kích thích trên đến sức khỏe, khả năng thi đấu cũng như hình ảnh trong sạch của cá nhân.

VI. Kiểm soát cân nặng

Trong thể thao, khi mà VĐV có trọng lượng cơ thể nhẹ và tỷ lệ mỡ cơ thể thấp, điều này thể hiện rằng VĐV này có lợi thế thi đấu hơn những cá nhân khác. Điều này dẫn đến một hệ quả là các em VĐV ở lứa tuổi thanh thiếu niên, do chưa có kiến thức nhiều về y sinh học TDTT, dinh dưỡng TDTT cũng như còn thiếu kinh nghiệm, thường lựa chọn việc nhịn ăn, ăn kiêng không khoa học, ăn kiêng theo cảm tính, sử dụng thuốc giảm cân quá liều... để kiểm soát trọng lượng của mình. Nhận thức được vấn nạn này, chính bản thân HLV, các nhà quản lý thể thao không nên đặt áp lực về cân nặng lên các em, hay nói một cách khác là không nên nói thẳng với các em thực hiện việc giảm cân hoặc ép cân để giành lợi thế thi đấu.

Việc giảm cân không khoa học sẽ dẫn đến sự mất cân bằng về dinh dưỡng, từ đây vô hình chung đã tạo ra một môi trường thể thao không an toàn cho chính các em VĐV lứa tuổi thanh thiếu niên.

Cần phải cung cấp cho các em những thông tin tích cực về việc ăn uống lành mạnh, hợp lý, góp phần hỗ trợ nâng cao thành tích thể thao. Đặc biệt, ban huấn luyện và trực tiếp người HLV cần phải can thiệp ngay khi nhận thấy hoặc phát hiện ra một em đang thực hiện việc giảm cân phản khoa học.

Xử lý các tình huống khẩn cấp

Lập kế hoạch phải làm gì khi xảy ra các tình huống khẩn cấp là một phần thiết yếu của việc quản lý rủi ro. Các nhà cung cấp dịch vụ thể thao phải nắm vững các quy trình xử lý và có thể giải quyết tốt các tình huống khẩn cấp sao cho các em được chăm sóc tốt nhất.

Các nhà cung cấp dịch vụ thể thao phải được đào tạo về sơ cấp cứu và phải hỏi ý kiến của bác sỹ khi:

- Sức khỏe của người tập có vấn đề đáng ngờ;
- Quá trình hồi phục sau khi mắc bệnh, chấn thương không đảm bảo; hoặc,
- Người tham gia bị chấn thương trong quá trình huấn luyện, thi đấu.

Khi chưa có ý kiến của các bác sỹ, nhà cung cấp dịch vụ thể thao không được các em tham gia tập luyện.

Phải luôn có sẵn bộ dụng cụ sơ, cấp cứu phải tại các địa điểm tập luyện và thi đấu. Cũng cần phải trang bị những dụng cụ cứu hộ đặc thù của môn thể thao. Khi có tình huống khẩn cấp xảy ra phải thực hiện việc báo cáo, thảo luận và thay đổi các quy trình xử lý nếu cần thiết.

KẾT LUẬN: NHỮNG ĐIỂM CHÍNH CẦN LƯU Ý TRONG CÔNG TÁC ĐẢM BẢO AN TOÀN CHO HOẠT

ĐỘNG TDTT CỦA CÁC VĐV LỬA TUỔI THANH THIẾU NIÊN

- Áp đặt nghĩa vụ pháp lý đối với các nhà cung cấp dịch vụ thể thao phải cung cấp các điều kiện đảm bảo an toàn;
- Các cơ sở huấn luyện, thi đấu, thiết bị, dụng cụ thể thao và các thiết bị bảo vệ, cứu hộ phải được cung cấp đầy đủ và được kiểm tra theo tiêu chuẩn dành cho môn thể thao;
- Phải quyết đoán về việc thay đổi, hủy bỏ hay hoãn các hoạt động thể thao trong các điều kiện thời tiết bất lợi;
- Trẻ cần được nhắc nhở, tạo thói quen uống đủ nước và biết cách chống nắng nóng;
- Có thể ngăn ngừa được việc tập luyện và thi đấu quá mức khi các nhà lãnh đạo thể thao theo dõi các dấu hiệu cảnh báo sớm và nhanh chóng điều chỉnh khối lượng tập luyện, thi đấu;
- Một số điều kiện tập luyện dễ làm lây lan các bệnh truyền nhiễm, và điều này có thể tránh được bằng các biện pháp phòng ngừa;
- Cần khám sàng lọc trước khi tham gia để chỉ ra những em cần sự chăm sóc y tế đặc biệt. Các nhà cung cấp dịch vụ thể thao luôn luôn phải nắm được yêu cầu này và phải biết cách điều chỉnh hoạt động và xử lý các sự cố khi cần thiết;
- Khuyến các em không sử dụng các chất gây nghiện;
- Trong các môn thể thao đòi hỏi cân nặng và lượng mỡ cơ thể thấp, các em VĐV lứa tuổi thanh thiếu niên phải được trợ giúp và tư vấn về phương pháp dinh dưỡng lành mạnh;
- Sử dụng thuốc lợi tiểu hoặc thuốc nhuận tràng để giảm cân nhanh chóng là có hại và cần phải được ngăn chặn;

- Các tình huống khẩn cấp có thể phát sinh và các nhà cung cấp dịch vụ thể thao phải có các quy trình xử lý để mọi người phải tuân thủ;
- Các nhà cung cấp dịch vụ thể thao phải được đào tạo để xử lý các trường hợp cấp cứu...

Hồng Anh tổng hợp
(theo Making Sports Safe – Junior Safe Sports Policy)

XÂY DỰNG MÔI TRƯỜNG THỂ THAO AN TOÀN VÀ KHỎE MẠNH CHO CÁC VĐV TẠI NEW ZEALAND

Theo nghiên cứu của Light (2010), cũng như công trình nghiên cứu tập thể của Jones, Dunn, Holt và các cộng sự (2011), hoạt động TDTT đóng một vai trò quan trọng trong sự phát triển của tất cả xã hội. Hoạt động TDTT không những mang lại lợi ích cho nền tảng sức khỏe của mỗi cá nhân, mà còn góp phần xây dựng một cộng đồng khỏe mạnh. Ngoài ra, thể thao còn góp phần giúp mọi người phát triển nhiều kỹ năng như làm việc nhóm, kỹ năng xã hội, kỹ năng quan sát...

Với mục đích khuyến khích nhiều hơn nữa số lượng người tham gia luyện tập TDTT, cũng như đảm bảo một môi trường luyện tập, thi đấu thể thao an toàn cho mọi người, Chính phủ New Zealand nói chung và các nhà quản lý trong lĩnh vực TDTT của quốc gia này nói riêng luôn đánh giá cao việc xây dựng các tiêu chí về an toàn. Đặc biệt, việc xây dựng một môi trường thể thao an toàn và khỏe mạnh cho nhóm đối tượng các VĐV được xem là một trong những yêu cầu cấp thiết cho sự phát triển của nền thể thao New Zealand.

Hướng tới mục tiêu xây dựng môi trường thể thao an toàn cho tất cả mọi người, đặc biệt là nhóm đối tượng các VĐV thi đấu và luyện tập thể thao thường xuyên, Chính phủ New

Zealand và các cơ quan quản lý trong ngành TDTT có đưa ra một số tiêu chí cơ bản gồm:

- Giám sát và quản lý chất lượng nguồn thực phẩm cung cấp cho các hoạt động TDTT;
- Giảm thiểu, dần dần hoàn toàn loại bỏ suy nghĩ tiêu cực về chăm sóc sức khỏe cá nhân;
- Cấm sử dụng các chất kích thích trong hoạt động TDTT;
- Thói quen ăn uống không lành mạnh và vấn đề kiểm soát cân nặng của các VĐV;
- Quá trình khởi động trước khi tham gia hoạt động TDTT;
- Chất lượng hệ thống cơ sở hạ tầng, trang thiết bị phục vụ cho hoạt động TDTT;
- Giảm thiểu chấn thương và tai nạn trong quá trình luyện tập và thi đấu;
- Trách nhiệm của gia đình, HLV trong quá trình xây dựng môi trường thể thao an toàn và lành mạnh;
- Phân biệt giới tính, lạm dụng tình dục và quấy rối tình dục trong hoạt động TDTT;
- Phân biệt thể trạng và khả năng của từng cá nhân trong hoạt động TDTT...

1. Chất lượng nguồn thực phẩm cung cấp cho các hoạt động TDTT

Theo nghiên cứu của các nhà khoa học TDTT, những VĐV trưởng thành thường có thói quen ăn uống lành mạnh và khoa học hơn những VĐV lứa tuổi thanh thiếu niên (Kroll và cộng sự (2006), Baumert và cộng sự (1998) và Pate và cộng sự (1996)). Lý giải cho việc này được các nhà khoa học cho rằng bởi một số nguyên nhân cơ bản như: ý thức ăn uống của các

VĐV đã được hình thành qua quá trình luyện tập TDTT lâu dài, các VĐV có ý thức hơn với sức khỏe của bản thân cũng như chế độ ăn uống sẽ ảnh hưởng đến thành tích thi đấu...

Đối với VĐV đã được hình thành tốt về chế độ ăn uống khoa học, thì việc xây dựng môi trường thể thao an toàn lúc này chính là việc cung cấp thực phẩm sạch, đảm bảo dinh dưỡng cho các VĐV. Chính phủ New Zealand và các cơ quan chủ quản chịu trách nhiệm trong lĩnh vực TDTT luôn sát sao trong việc kiểm tra nguồn thực phẩm cho các VĐV trước khi đưa vào chế biến, để bữa ăn đảm bảo cả về dinh dưỡng cũng như chất lượng. Đặc biệt là với nhóm đối tượng VĐV thi đấu thể thao thành tích cao, nhóm VĐV chuẩn bị tham gia thi đấu tại các giải thể thao quan trọng tầm cỡ thế giới, châu lục và khu vực...

Một nguồn thực phẩm nữa cũng luôn được kiểm tra và giám sát chặt chẽ chính là nguồn thực phẩm chức năng, đồ uống dinh dưỡng... được các VĐV sử dụng trong quá trình luyện tập và thi đấu. Để hỗ trợ cho việc tăng cường thể trạng của VĐV, ở một số môn thể thao cường độ cao, việc sử dụng thực phẩm chức năng diễn ra thường xuyên. Quá trình giám sát nguồn thực phẩm chức năng, nguồn gốc, xuất xứ cũng như công ty cung ứng các sản phẩm này luôn được thực hiện nghiêm ngặt, dưới sự kiểm tra của Ủy ban Thể thao quốc gia, các Liên đoàn, Hiệp hội Thể thao quốc gia, Cơ quan chống sử dụng Doping quốc gia... Chính bản thân mỗi VĐV, và HLV trực tiếp của các em cũng cần phải được trang bị kiến thức cơ bản về dinh dưỡng, các chất cấm sử dụng trong quá trình luyện tập và thi đấu TDTT để biết cách tự bảo vệ bản thân, tránh gặp phải những trường hợp đáng tiếc.

2. Cấm sử dụng các chất có cồng, các chất kích thích trong hoạt động TDTT

Theo một nghiên cứu của Miller và cộng sự (2003), các VĐV nam thường có thói quen sử dụng đồ uống có cồng nhiều hơn các VĐV nữ. Đặc biệt, tại Hoa Kỳ, với số liệu khảo sát từ 16.000 VĐV, nghiên cứu còn chỉ ra rằng các VĐV khi đối mặt với căng thẳng hoặc gặp chấn thương trong sự nghiệp thi đấu thể thao, việc sử dụng rượu và các chất uống có cồng khác được xem là lựa chọn hàng đầu. Bên cạnh đó, số liệu nghiên cứu còn chỉ ra rằng việc sử dụng chất có cồng là một trong những nguyên nhân ban đầu dẫn tới bạo lực trong thể thao. Còn ở Pháp, số liệu khảo sát từ hơn 3000 VĐV lại chỉ ra rằng những VĐV có thói quen sử dụng rượu, thường kéo theo một thói quen khác là sử dụng thuốc lá.

Việc sử dụng chất kích thích, đặc biệt là các chất kích thích bị cấm theo quy định của WADA cũng là một trong những vấn nạn mà các quốc gia trên thế giới đang tìm cách xử lý triệt để. Theo nghiên cứu của Buckley và cộng sự (1998), các báo cáo chỉ ra rằng số VĐV Bóng đá, Thể hình, Đua Xe đạp và Vật thường có thói quen sử dụng chất steroids với mục đích để cải thiện thể trạng từ đây nâng cao thành tích thi đấu.

Nhận thức được những ảnh hưởng tiêu cực mà chất kích thích và chất có cồng mang đến cho sức khỏe VĐV cũng như khiến thể thao không còn giữ nguyên được tính chất cạnh tranh lành mạnh ban đầu, Chính phủ New Zealand và Hội đồng Thể thao quốc gia luôn xây dựng các chương trình, kế hoạch đào tạo để nâng cao nhận thức cho VĐV về việc cấm sử dụng chất kích thích và chất có cồng. Điều này không những giúp xây

dựng một môi trường thể thao an toàn để các VĐV yên tâm luyện tập và tranh tài, mà còn giúp các VĐV luôn ở trạng thái sức khỏe tốt nhất trước khi bước vào thi đấu.

3. Thói quen ăn uống không lành mạnh và vấn đề kiểm soát cân nặng của các VĐV

Trong một nghiên cứu của Drummer và cộng sự (1997), việc kiểm soát cân nặng không khoa học là một vấn đề mà các nhà quản lý thể thao New Zealand luôn mong muốn tìm ra được cách giải quyết triệt để. Đối với các VĐV lứa tuổi thanh thiếu niên, cụ thể hơn là các VĐV độ tuổi từ 12-16, các em VĐV nữ thường có thói quen ăn kiêng để giảm cân nhiều hơn số lượng các VĐV nam. Đặc biệt hơn nữa là ở các VĐV Bơi, Thể dục nghệ thuật, Bóng chày, Nhảy cổ động (Cheerleading)... lứa tuổi này, các em hay có xu hướng tìm đến một số biện pháp giảm cân không an toàn như bỏ bữa, sử dụng thuốc nhuận tràng, nôn sau khi ăn... Điều này gây ảnh hưởng không nhỏ đến sức khỏe của các em, cũng như thành tích thi đấu thể thao.

Hiện tại, thể thao New Zealand triển khai các lớp học dinh dưỡng thể thao cho đội ngũ HLV, VĐV... để trang bị kiến thức cũng như cách xây dựng chế độ dinh dưỡng hợp lý. Từ đây chính bản thân VĐV có thêm kiến thức về giảm cân khoa học, giảm mỡ cơ thể và điều chỉnh chế độ ăn uống cho phù hợp với nhu cầu cá nhân và đòi hỏi của bộ môn.

4. Quá trình khởi động trước khi tham gia hoạt động TDTT

Khởi động là chuỗi các hành động “làm nóng” để VĐV sẵn sàng hơn cho quá trình luyện tập hay thi đấu. Khởi động là một việc làm vô cùng quan trọng, giúp cho cơ thể tránh bị sốc do

quá trình tăng cường vận động đột ngột, đặc biệt là với một số môn thể thao cường độ vận động lớn như Bóng đá, Bơi, Đua Xe đạp... Bên cạnh đấy, khởi động còn giúp VĐV tăng sức mạnh, sự nhanh nhẹn và hiệu suất vận động, tránh gặp phải chấn thương hoặc tai nạn.

Khởi động cần phải thực hiện theo đúng chương trình huấn luyện. Các VĐV không được phép giảm bớt các động tác trong quá trình khởi động, cũng như không được phép tập quá sức trong bài tập khởi động. Theo nghiên cứu của Hill và Andrews (2011), khởi động không đúng phương pháp trước khi thi đấu là nguyên nhân dẫn đến 50% các ca chấn thương, đặc biệt đối với các VĐV lứa tuổi thanh thiếu niên, thì con số này còn nhiều hơn. Một số môn thể thao VĐV hay gặp phải chấn thương trong quá trình khởi động gồm: Bóng rổ, Bóng đá, Bóng ném và Bóng mềm.

Để xử lý vấn đề này, cũng như hướng tới môi trường thể thao an toàn, nền thể thao New Zealand đánh giá cao khoảng thời gian khởi động có bài bản của VĐV trước bước vào luyện tập hoặc thi đấu chính thức. Tất cả các bài khởi động các VĐV đều phải thực hiện dưới sự giám sát chặt chẽ của HLV, người hướng dẫn, hoặc các chuyên gia y tế.

5. Chất lượng hệ thống cơ sở hạ tầng, trang thiết bị phục vụ cho hoạt động TDTT

Trang thiết bị luyện tập và thi đấu không đảm bảo, bề mặt sân bãi không ở điều kiện tốt, đồ bảo hộ sơ sài, thi đấu dưới điều kiện khí hậu khắc nghiệt... là những yếu tố tiêu cực ảnh hưởng đến sự an toàn của VĐV trong quá trình thi đấu. Hay theo nghiên cứu của Lain (2005) và Dagkas, Quarmby (2012),

một sự kiện thể thao được tổ chức tại những nơi được xếp hạng mức độ an toàn thấp, hoặc cơ sở vật chất nghèo nàn, hoặc vùng hẻo lánh... thì các VĐV nói riêng và các đội tuyển thể thao nói chung thường có xu hướng tránh không đăng ký tranh tài vì lý do không cảm thấy an toàn.

Chính sách phát triển chất lượng hệ thống cơ sở hạ tầng, trang thiết bị phục vụ cho hoạt động TDTT của New Zealand được triển khai qua 4 bước cơ bản, với sự tham gia của Hội đồng Thể thao quốc gia, các Liên đoàn, Hiệp hội, các tổ chức trực tiếp giám sát, quản lý hệ thống trang thiết bị, các đơn vị đánh giá tiêu chuẩn chất lượng dụng cụ, các chuyên gia trong lĩnh vực TDTT và các VĐV. 4 bước cơ bản gồm:

- Kiểm tra, đánh giá chất lượng hệ thống trang thiết bị, dụng cụ của từng địa phương, từng cơ sở tập luyện TDTT;
- Đánh giá mức độ cần thiết phải mua mới, phải nâng cấp, phải sửa chữa phù hợp với điều kiện phát triển của từng vùng, cũng như nhu cầu luyện tập thể thao của địa phương;
- Cân đối nguồn tài chính của địa phương hoặc vùng hoặc quốc gia để đưa ra phương án triển khai hợp lý nhất;
- Triển khai và đánh giá quá trình triển khai.

6. Giảm thiểu chấn thương và tai nạn trong quá trình luyện tập và thi đấu

Chấn thương và tai nạn là vấn đề khó tránh khỏi trong quá trình luyện tập và thi đấu TDTT. Chấn thương và tai nạn có thể xảy ra với tất cả mọi đối tượng, từ VĐV chuyên nghiệp đến VĐV nghiệp dư, VĐV nam cho đến VĐV nữ, VĐV thi đấu lâu năm cho đến VĐV lứa tuổi nhi đồng hoặc thanh thiếu niên. Nguyên nhân dẫn đến chấn thương hoặc tai nạn trong quá trình

luyện tập và thi đấu cũng rất đa dạng, có thể là do khởi động không kỹ, khởi động quá sức, VĐV luyện tập gắng sức, tâm trạng không tốt, VĐV gặp phải bất ổn trong tâm lý, VĐV tiếp xúc với nguồn nhiễm bệnh, VĐV không thích ứng kịp thời với sự thay đổi môi trường trong quá trình tập huấn quốc tế hoặc các vấn đề ngoại cảnh khác.

Chính phủ New Zealand và Hội đồng Thể thao quốc gia đã cho xây dựng hệ thống các chương trình, kế hoạch giúp giảm thiểu chấn thương và tai nạn trong quá trình luyện tập và thi đấu thể thao, để từ đây góp phần vào việc tạo dựng một môi trường thể thao an toàn của quốc gia này. Một số hành động, chương trình kế hoạch có thể kể đến như:

- Thăm khám sàng lọc sức khỏe VĐV trước thi đấu;
- Tăng cường chế độ dinh dưỡng để nâng cao sức đề kháng của cơ thể, hạn chế tiếp xúc với những môi trường bẩn, không an toàn;
- Tăng cường chương trình luyện tập để nâng cao thể trạng, giúp cơ thể thích ứng dần với các bài tập, tránh gặp phải chấn thương do vận động cường độ cao...

7. Phân biệt giới tính, lạm dụng tình dục và quấy rối tình dục trong hoạt động TDTT

Những thành tựu của sự phát triển TDTT một quốc gia có thể bị sụp đổ nếu như một trong các vấn đề về phân biệt giới tính, lạm dụng tình dục và quấy rối tình dục được báo cáo là có tồn tại. Nếu như phân biệt giới tính trong hoạt động TDTT được hiểu đơn giản là hành vi hạn chế hoặc ngăn cản hoặc gây khó khăn trong việc tham gia luyện tập, thi đấu thể thao; thì lạm dụng hay quấy rối tình dục lại là việc thể hiện những hành vi

không đúng đắn, sai trái về giới tính... tạo cảm giác ức chế, áp lực, khiến VĐV không thể luyện tập hoặc thi đấu thể thao một cách thoải mái.

Hội đồng Thể thao New Zealand đã khá thành công trong việc xây dựng các chương trình, chính sách giúp ngăn chặn triệt để những hành vi có liên quan đến phân biệt giới tính, lạm dụng và quấy rối tình dục, góp phần tạo ra một môi trường thể thao an toàn cho VĐV. Những chương trình, chính sách có thể kể đến như:

- Xây dựng hệ thống hồ sơ cá nhân của từng HLV, chuyên gia đào tạo trong lĩnh vực TDTT, đặc biệt là các HLV, chuyên gia sẽ tham gia công tác đào tạo đối tượng VĐV lứa tuổi thanh thiếu niên. Việc làm này được xem là sẽ giúp chọn lọc được những cá nhân có hồ sơ lý lịch rõ ràng, trong sạch, có ý thức trong hành động...;
- Xây dựng bộ quy chuẩn về hành vi ứng xử giữa VĐV và VĐV, giữa HLV và VĐV, giữa VĐV và các nhân viên hỗ trợ...;
- Xây dựng bộ quy chuẩn về hành vi ứng xử trong các trường hợp như luyện tập, huấn luyện, hoạt động di chuyển tập huấn trong nước và quốc tế...;
- Thường xuyên tổ chức các lớp đào tạo về kỹ năng phòng chống lạm dụng và quấy rối tình dục cho mọi đối tượng hoạt động trong lĩnh vực TDTT;
- Có chuyên gia chuyên trách chịu trách nhiệm trong vấn đề phòng, chống lạm dụng và quấy rối tình dục, hỗ trợ giải quyết các vấn đề một cách tế nhị, khéo léo...;
- Xây dựng hệ thống khung pháp lý cơ bản giải quyết nhanh chóng và triệt để những trường hợp bị tố cáo là lạm dụng hoặc quấy rối tình dục...

8. Phân biệt thể trạng và khả năng của từng cá nhân trong hoạt động TDTT

Phân biệt thể trạng và khả năng của từng cá nhân trong hoạt động TDTT có thể để lại nhiều ảnh hưởng nặng nề đến tâm lý của VĐV, đặc biệt là đối với các VĐV nhỏ tuổi, các VĐV lứa tuổi thanh thiếu niên. Các em lựa chọn việc tham gia luyện tập, thi đấu thể thao với mục đích ban đầu đơn giản là muốn được thử khả năng, được rèn luyện, được có khoảng thời gian vui vẻ, được cống hiến và tranh tài.

Tuy nhiên, nếu như một môi trường thể thao có sự phân biệt thể trạng, trình độ của VĐV, có dấu hiệu của bạo lực, trêu chọc, cạnh khốc, châm chọc, không thoải mái... thì các em sẽ cảm thấy rất thất vọng và mệt mỏi. Điều này sẽ phần nào làm ảnh hưởng đến tâm lý cống hiến cho thể thao cũng như khiến các em không muốn tham gia luyện tập và thi đấu nữa.

Hiện nay, Hội đồng Thể thao New Zealand cũng đã hoàn thiện Bộ Quy tắc ứng xử để hạn chế tối đa việc phân biệt khả năng, trình độ và thể trạng của VĐV, đặc biệt là đối với các VĐV thanh thiếu niên, các VĐV người khuyết tật... từ đây xây dựng được một môi trường thể thao an toàn cho tất cả mọi người.

Trần Bình tổng hợp

(theo Health and Welfare of Sports Participants and Safe Delivery in New Zealand)

MỘT SỐ GIẢI PHÁP XÂY DỰNG MÔI TRƯỜNG THỂ THAO AN TOÀN CHO CÁC VĐV TRẺ TẠI HOA KỲ

Tham gia luyện tập và thi đấu thể thao là một trong những việc làm giải trí phổ biến tại Hoa Kỳ, với nhiều lợi ích mang lại như tạo thói quen rèn luyện cơ thể, nâng cao thể trạng, đặc biệt là xây dựng một xã hội với những công dân năng động. Tuy nhiên, chấn thương thể thao có thể và vẫn đang diễn ra một cách khá thường xuyên. Theo nghiên cứu và thống kê của Ủy ban Olympic Hoa Kỳ, có tới 2,6 triệu ca chấn thương thể thao diễn ra hàng năm, trong đó tập trung số lượng nhiều là các VĐV trẻ.

Dưới đây là một số phương pháp mà Ủy ban Olympic Hoa Kỳ gợi ý để giúp xây dựng một môi trường thể thao an toàn đối với các VĐV, đặc biệt là trong việc giảm thiểu chấn thương và tai nạn có thể xảy ra:

- Trang bị đầy đủ thiết bị và dụng cụ hỗ trợ trước khi tham gia luyện tập hoặc thi đấu, đặc biệt là các thiết bị bảo vệ trong các môn thể thao đối kháng, các môn thể thao mạo hiểm như nón bảo hộ, bao bảo vệ đầu gối, bao bảo vệ khuỷu tay, giáp ngực, hàm giả, găng tay...
- Có thói quen kiểm tra điều kiện sử dụng của trang thiết bị, dụng cụ...: đảm bảo rằng các trang thiết bị luyện tập, dụng cụ thi đấu, dụng cụ hỗ trợ, dụng cụ bảo hộ được trang bị đang ở

trong trạng thái và điều kiện sử dụng tốt nhất, được mặc đúng quy định...;

- Đảm bảo kế hoạch tập huấn, chương trình tập luyện được thực hiện theo đúng thời gian biểu và khoa học. Theo quy định của Ủy ban Olympic Hoa Kỳ, xen giữa quá trình tập huấn là các buổi nghỉ để VĐV có thời gian hồi phục cơ thể, cụ thể là 1 buổi/tuần, hoặc 1 tháng/năm tập huấn;

- Rèn luyện cơ thể, đặc biệt là nâng cao sức mạnh thông qua các bài tập, với mục đích:

- Nâng cao sự dẻo dai của cơ thể;

- Cơ thể cảm thấy quen với tần suất và cường độ tập luyện, tránh gặp phải hiện tượng sốc...

- Không thi đấu khi cơ thể đang ở trong trạng thái bất ổn, hoặc tình trạng sức khỏe không đảm bảo;

- Chú ý tới vấn đề thời tiết để tránh gặp phải trường hợp thi đấu ở điều kiện thời tiết không đảm bảo, dễ dẫn đến chấn thương hoặc các tai nạn đáng tiếc;

- Xây dựng quy trình xử lý tình huống tai nạn, tình huống khẩn cấp đúng thao tác, khoa học và nhanh chóng;

- Thi đấu đúng luật và fair-play.

Trần Quang tổng hợp

(theo www.cdc.gov và www.aap.org)

CHÍNH SÁCH HỖ TRỢ XÂY DỰNG MÔI TRƯỜNG THỂ THAO AN TOÀN CỦA MỘT SỐ LIÊN ĐOÀN, HIỆP HỘI THỂ THAO CỦA HOA KỲ

Hoa Kỳ là một trong những quốc gia đầu tiên hoàn thiện và thực tế hóa được Chính sách hỗ trợ công tác xây dựng môi trường thể thao an toàn. Tất cả các Liên đoàn, Hiệp hội thể thao của quốc gia này hầu như đều tuân thủ nghiêm ngặt Chính sách hỗ trợ xây dựng môi trường thể thao an toàn do Chính phủ và Ủy ban Olympic quốc gia ban hành.

Tuy nhiên, mỗi Liên đoàn và Hiệp hội lại có sự điều chỉnh nhất định để phù hợp với điều kiện phát triển cũng như tính chất của từng môn. Dưới đây là một phần nội dung Quy tắc ứng xử nằm trong Chính sách hỗ trợ xây dựng môi trường thể thao an toàn của Liên đoàn Vật Hoa Kỳ, cập nhật vào ngày 28/04/2017.

I. Giới thiệu

Liên đoàn Vật Hoa Kỳ (USAW) cam kết rằng sẽ đảm bảo xây dựng một môi trường thể thao an toàn và lành mạnh cả trong lúc luyện tập lẫn quá trình thi đấu tới tất cả mọi người, bao gồm các thành viên của Liên đoàn, VĐV, HLV, các cán bộ quản lý, chuyên gia, trọng tài, tình nguyện viên và cả người hâm mộ môn thể thao này.

Bên cạnh việc cung cấp hệ thống cơ sở hạ tầng, cơ sở vật chất và trang thiết bị ở điều kiện tốt nhất phục vụ cho nhu cầu

tập luyện và thi đấu của VĐV, khái niệm “Môi trường thể thao an toàn và lành mạnh” mà USAW hướng tới chính là một môi trường mà ở đây không có những hành vi sai trái, không có dấu hiệu của hành động bạo hành hay lạm dụng trong tất cả mọi tình huống. Dưới đây là những vấn đề mà USAW tuyệt đối nghiêm cấm ở Liên đoàn, gồm:

- Lạm dụng tình dục;
- Lạm dụng sức khỏe;
- Ngược đãi tâm lý;
- Quấy rối;
- Và tình trạng bắt nạt.

II. Nội dung Quy tắc ứng xử

1. Tất cả mọi hành vi sai trái đều sẽ không được dung thứ. USAW không chấp nhận hành vi lạm dụng tình dục, lạm dụng thể chất, lạm dụng tình cảm, quấy rối, bắt nạt, hoặc bất kỳ hành vi sai trái tương tự từ bất kỳ người nào đối với vận động viên, huấn luyện viên, cán bộ, tình nguyện viên, nhân viên, bố mẹ, khán giả hoặc bất kỳ người nào khác.

2. xây dựng môi trường thể thao an toàn cho các VĐV trẻ, VĐV lứa tuổi thanh thiếu niên, tất cả HLV, nhân viên, tình nguyện viên hay bất kỳ một đối tượng trưởng thành không được phép hoạt động, tư vấn một mình với các em VĐV. Cụ thể, trong những tình huống sau đây, HLV và các đối tượng trưởng thành nên:

- Không đi xe một mình với VĐV trẻ;
- Không bảo VĐV trẻ vào phòng tập, phòng tắm hay bất kỳ một khu vực riêng tư;

- Trong trường hợp bắt buộc phải hướng dẫn VĐV luyện tập tăng cường, quá trình luyện tập không nên chỉ “1 thầy 1 trò” mà cần phải có sự có mặt của một người trưởng thành nữa, hoặc một nhóm các VĐV khác;

- Tư vấn hoặc nói chuyện riêng với các em khi có sự có mặt của những người khác, hoặc ở nơi công cộng có nhiều người, thay vì nói chuyện trong khu vực riêng tư;

- Không nên có những hành động khiếm nhã, hoặc quá thân mật với VĐV trẻ bên ngoài thời gian huấn luyện hoặc thi đấu chính thức.

3. Trong quá trình luyện tập hoặc thi đấu, nếu phải ở lại qua đêm, việc chia phòng cho các VĐV ngủ cần phải được thực hiện nghiêm ngặt những quy định sau:

- Chỉ những VĐV cùng giới tính mới được ngủ cùng phòng với nhau;

- Các VĐV cùng giới tính, cùng lứa tuổi nên được xếp ngủ với nhau;

- Tùy thuộc vào điều kiện phòng nghỉ và số lượng giường, sẽ là thuận tiện nhất nếu như các VĐV được xếp ngủ mỗi người một giường.

4. Các VĐV không được phép có những hành động quá thân mật hoặc suồng sã, đặc biệt là ở những khu vực được xem là khu vực riêng tư, khu vực cá nhân như phòng riêng, phòng thay đồ, phòng tắm, phòng vệ sinh...

5. Không được phép có sự xuất hiện của các thiết bị ghi hình tại những khu vực riêng tư, khu vực cá nhân của VĐV như phòng riêng, phòng thay đồ, phòng tắm, phòng vệ sinh...

6. Trước khi ghi hình VĐV bao gồm việc chụp hình chân dung, hình cá nhân và hình ảnh, băng hình quá trình tập luyện... đều phải có sự đồng ý của VĐV. Các hình ảnh và băng hình đều phải được thực hiện một cách nghiêm túc, lưu lại những hình ảnh chất lượng và phù hợp với thuần phong mỹ tục. Khi chưa có sự đồng ý của VĐV, tất cả mọi hình ảnh, băng hình, kể cả được thực hiện bởi cha mẹ, hoặc HLV hoặc cán bộ trong ngành thể thao... đều không được phép đăng lên phương tiện công cộng.

7. Để thuận lợi cho hoạt động quảng bá và truyền thông trong lĩnh vực TDTT, cũng như xây dựng hình ảnh cho các VĐV trên phương tiện truyền thông đại chúng, việc ghi hình VĐV do các phóng viên hoặc nhà báo chuyên nghiệp thực hiện phải được xin phép trước. Đối với các VĐV nhi đồng hoặc các VĐV chưa đến tuổi vị thành niên, việc xin phép ghi hình phải qua sự cho phép của phụ huynh, người trực tiếp giám sát hoặc người giám hộ. Trong trường hợp nếu như phụ huynh, người trực tiếp giám sát, người giám hộ cảm thấy không yên tâm về quá trình ghi hình, họ có quyền bảo VĐV không tham gia hoặc từ chối tham gia. Tất cả quá trình ghi hình phải được thực hiện công khai, dưới sự giám sát hoặc chứng kiến của nhiều người, không được phép diễn ra ở những địa điểm mang tính riêng tư, phòng kín.

8. USAW khuyến khích cha mẹ, người trực tiếp giám sát, người giám hộ thường xuyên tham gia hoặc giám sát các hoạt động của con em mình. Thời gian cha mẹ, người trực tiếp giám sát, người giám hộ theo dõi và giám sát các VĐV trẻ này càng nhiều, thì tỷ lệ các VĐV này gặp phải tình huống bạo hành hoặc lạm dụng sẽ giảm đi rất nhiều.

9. Các mối quan hệ trên mức bình thường giữa VĐV với HLV, người giám sát, cán bộ trong ngành TDTT, nhân viên thuộc USAW, thuộc Ủy ban Olympic Hoa Kỳ, hoặc bất kỳ một cá nhân nào làm lãnh đạo tại các cơ quan Chính phủ... có thể sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến tâm lý và tạo một môi trường thể thao không an toàn cho VĐV khi:

- VĐV cảm thấy bị ép buộc tiếp tục mối quan hệ này vì họ sợ rằng nếu như họ từ chối, sự nghiệp thể thao của họ trong tương lai, vị trí thi đấu của họ, hoặc cơ hội để tham gia thi đấu tại các giải thể thao nằm trong hệ thống thi đấu của USAW bị từ chối;

- Mâu thuẫn giữa VĐV và HLV, người giám sát... có thể tăng lên;

- Tư duy tiêu cực, bực bội... của VĐV khi biết rằng VĐV khác có mối quan hệ trên mức bình thường với một cá nhân có quyền quyết định, hoặc làm lãnh đạo trong ngành TDTT.

10. Những hành động dưới đây sẽ được xem là hành động bạo lực, vi phạm Bộ Quy tắc ứng xử của USAW, gồm:

- Hành vi kỳ thị lứa tuổi, giới tính, tôn giáo, quốc tịch, khả năng, trình độ, màu da...;

- Có những hành vi lăng mạ và xỉ nhục các VĐV thuộc sự quản lý của USAW nói riêng và Ủy ban Olympic Hoa Kỳ nói chung;

- Biết được có tồn tại hành vi kỳ thị, lăng mạ hoặc xỉ nhục của một cá nhân hoặc tập thể đến các VĐV thuộc USAW nhưng không báo cáo hoặc ngăn cản...

11. Giáo dục hệ tư tưởng và xây dựng thói quen tôn trọng mọi cá nhân là việc làm vô cùng cần thiết. Tất cả mọi cá nhân,

từ VĐV, HLV, chuyên gia, cán bộ, nhân viên mong muốn trở thành một nhân tố của USAW phải luôn tuân thủ và nắm rõ các nguyên tắc, quy tắc ứng xử do USAW ban hành. Hàng năm USAW sẽ tổ chức lớp bồi dưỡng về Bộ Quy tắc ứng xử để các cá nhân hiểu rõ hơn và có trách nhiệm trong từng hành động. Bên cạnh đây USAW cũng sẽ cân nhắc từng nội dung được nêu trong Chính sách hỗ trợ xây dựng môi trường thể thao an toàn và Bộ Quy tắc ứng xử, để từ đây kịp thời đưa ra những điều chỉnh cho phù hợp với điều kiện thực tế và xu hướng phát triển của thế giới.

Phương Ngọc tổng hợp

*(theo www.safesport.org và United States of America Wrestling
– Safe Sport Policy)*

THÔNG TIN TỔNG HỢP

TRUNG TÂM THÔNG TIN THỂ DỤC THỂ THAO

36 Trần Phú – Ba Đình – Hà Nội

ĐT: 04.3747.2958 – 04.3747.5254; Fax: 04.37471981

Email: banbientap@tdtt.gov.vn

Website: www.tdtt.gov.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản và nội dung:

Giám đốc Trung tâm Thông tin TĐTT

Tổng biên tập Trang tin Điện tử thể thao Việt Nam

TS. ĐÀM QUỐC CHÍNH

Biên tập:

Ths. Lý Đức Thùy (Trưởng ban)

Ths. Ngô Thịnh Hùng

Biên dịch:

Phương Ngọc, Trần Bình, Thu Hà, Hồng Anh

Hồng Hạnh, Hải Yến, Đức Anh

Trình bày:

Xuân Nhi