



Памятка по прохождению УМО (рекомендации для спортсменов Москвы по спортивному туризму).

Пройти УМО можно только спортсменам, входящих в сборную города Москвы (проверить вхождения в сборную можно на сайте в разделе [Спортсмены/Сборная Москвы](#)).

Для записи на прохождение УМО нужно обратиться к [ответственному по виду туризма](#).

Углубленное медицинское обследование (УМО) проходит в два этапа.

Время прохождения этапа 1 и этапа 2 назначается не раньше, чем за 1-2 дня. Заранее уточнить время, когда будет назначен 1 или 2 этап УМО, нельзя.

Этап 1 – забор анализов.

К назначенному времени нужно приехать по адресу улица Земляной Вал, 53с17, вход с Малого Полуярославского переулка, <https://yandex.ru/maps/-/CCUFyFGEDB>.

Приезжать нужно натошак, при себе нужно иметь оригинал паспорта и оригинал полиса ОМС. Нужно подойти на ресепшн, там объяснят дальнейшие действия. Сдаем кровь из вены и мочу (мочу с собой везти не нужно, можно сдать на месте).

Все занимает минут 20.

Этап 2 – обследование (УМО).

Второй этап через 2 РАБОЧИХ ДНЯ (т.е. на 3-ий рабочий день) после первого этапа.

К назначенному времени (не страшно, если немного раньше или позже) нужно приехать по тому же адресу улица Земляной Вал, 53с17, вход с Малого Полуярославского переулка. На УМО нужно планировать целый день. Не кушать перед УМО (если УМО назначено на послеобеденное время допускается легкий завтрак до 9 утра).

При себе просят иметь оригинал паспорта, оригинал полиса ОМС, воду, шорты, топ (девушкам), чистые сменные кроссовки.

Необходимо пройти в корпус 14 (<https://yandex.ru/maps/-/CCUFyFWasD>), там выдают\задают медицинскую карту. Вместе с картой дают обходной лист и список врачей с указанием корпусов и кабинетов. Необходимо обойти всех врачей и пройти все указанные в обходном листе обследования, иногда постоять в очереди.

После получения медицинской карты в регистратуре, следует направиться в корпус 9 на рентген внутренних органов, далее посетить корпус 21 (2 этаж) для УЗИ внутренних органов. УЗИ обязательно проходят на полный мочевой пузырь (только после УЗИ можно зайти в туалет).

Для прохождения велоэргометрии понадобится чистая сменная спортивная обувь и шорты, девушкам еще топ.

Обход и обследования достаточно стандартны (как обычная диспансеризация) и никакой предварительной подготовки не требуют.

После прохождения всех врачей и обследований, карту необходимо отнести и сдать в корпус 14.

Все занимает примерно 3-4 часа.

Допуск к соревнованиям

За допуском к соревнованиям можно подходить через 10 рабочих дней, с 9 до 16, корпус 21, каб.12,13. Предварительно необходимо взять свою карту в корпусе 14.

Подписание заявки на соревнование

Если необходимо подписать медицинский допуск в Заявке на соревнование (ЧР, КР, ПР), нужно предварительно отправить оформленную заявку на helensosnina@yandex.ru. В течение двух дней её проверят и скажут, где и когда можно будет забрать подписанную.

Если кто-то из списка спортсменов в Заявке проходил УМО в другой медицинской организации, напротив его фамилии подписи и печати не будет. И тогда потом нужно будет везти подписывать Заявку ещё в одну соответствующую организацию.