



## Памятка по прохождению УМО (рекомендации для спортсменов сборной команды города Москвы по спортивному туризму).

Пройти УМО можно только спортсменам, входящим в сборную города Москвы (проверить вхождения в сборную можно на сайте в разделе [Спортсмены/Сборная Москвы](#)) и заполнившим данные в гугл-форме по [ссылке](#).

Если спортсмен ранее проходил УМО, то повторно можно записаться на УМО (этап 1 Кровь) не ранее 21 дня до окончания действующего допуска.

Для записи на прохождении 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.

Приходить на УМО на оба этапа нужно в строго назначенное время, при форс-мажоре в случае невозможности прийти в назначенный день/время, нужно незамедлительно об этом сообщить. Спортсмен, не пришедший на УМО, попадает в «черный» список, поэтому очень важно заранее планировать время на соответствующие этапы УМО.

### **Этап 1 – забор анализов (Кровь).**

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 взять не нужно, можно сдать на месте).

Все занимает минут 20-50 (в зависимости от очередей).

### **Этап 2 – обследование (УМО).**

Второй этап через 2 РАБОЧИХ ДНЯ (т.е. на 3-ий рабочий день, не считая дня сдачи анализов) после первого этапа. Например:

- этап 1 кровь - 08.05.2024, тогда этап 2 УМО - 15.05.2024;
- этап 1 кровь - 22.05.2024, тогда этап 2 УМО - 27.05.2024.

К назначенному времени 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\заводят 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 8 на рентген органов грудной клетки, далее посетить корпус 21 (2 этаж) для УЗИ внутренних органов. УЗИ обязательно проходят на полный мочевой пузырь (только после УЗИ можно зайти в туалет).

Пройти дерматолога можно только без покрытия на ногтях, поэтому перед вторым этапом УМО покрытие на ногтях нужно снять.

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



## **Памятка по прохождению УМО (рекомендации для спортсменов сборной команды города Москвы по спортивному туризму).**

Около зала, где велоэргометрия, висит объявление о том, что спортсмены, НЕ принимавшие в день исследования пищи или лёгких углеводов, до тестирования не допускаются. Так что, тем, кто ничего не ел, после УЗИ есть смысл съесть конфетку/шоколадку (можно взять с собой из дома или купить в автомате, расположенном рядом с залом велоэргометрии).

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.

Как правило, спортсменам младше 18 лет выдается допуск на 1 год, спортсменам старше 18 лет - на 6 месяцев.

Если спортсмену старше 18 лет допуск выдан на срок меньше 6 месяцев, то необходимо уточнить, к какому врачу необходимо прийти/ какие анализы сдать повторно и в какой срок это нужно сделать.

### **Подписание заявки на соревнование**

Если необходимо подписать медицинский допуск в Заявке на соревнование (ЧР, КР, ПР), нужно предварительно отправить оформленную заявку на [SosninaEG@zdrav.mos.ru](mailto:SosninaEG@zdrav.mos.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.