



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 это можно [на сайте ФСТ-ОТМ](#) или [на сайте ЦСТ](#) (внизу страницы) и заполнившим данные в гугл-форме по [ссылке](#).

Если спортсмен ранее проходил УМО, то повторно записаться на него (1 этап, анализы) можно **не ранее, чем за 21 день** до окончания действующего допуска.

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

Углубленное медицинское обследование (УМО) проходит **в два этапа**.

Дата первого этапа известна заранее, можно выбрать удобную при записи на УМО. Второй этап назначается **через 2 РАБОЧИХ** дня (т.е. на 3-ий рабочий день) после первого.

Например: этап 1 (анализы) - 08.11.2025, тогда этап 2 (обследование) - 11.04.2025;
этап 1 (анализы) - 07.05.2025, тогда этап 2 (обследование) - 14.05.2025.

Время прохождения **обоих этапов** назначается **не раньше, чем за 1-2 дня** до них. Заранее уточнить его нельзя. Известно лишь, что первый этап обычно назначается в промежутке с 8:00 до 12:00. Второй этап может быть назначен в любое время, с 8:00 до 14:00.

Приходить на УМО на оба этапа нужно в строго назначенное время, в случае невозможности прийти в назначенный день/время, нужно обязательно **сообщить об этом** ответственному по виду туризма. Спортсмен, не пришедший на УМО, попадает в «черный» список, поэтому очень важно заранее планировать время.

Этап 1 – анализы.

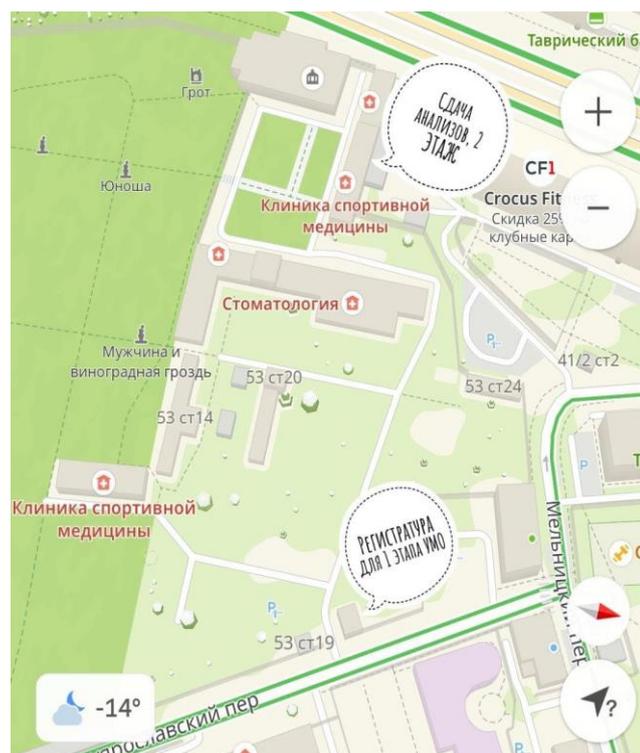
К назначенному времени нужно приехать по адресу: **улица Земляной Вал, 53с17**, вход с Малого Полуярославского переулка, <https://yandex.ru/maps/-/CCUFyFGEDB>.

Приезжать обязательно **натошак**, при себе иметь оригинал паспорта и оригинал полиса ОМС. Нужно подойти в регистратуру, назвать вид спорта, показать паспорт, взять направление и далее сдать анализы (кровь из вены и мочу).

Если анализы назначены до 10:30 утра, можно сдать мочу на месте. Если позже, рекомендуется взять её с собой, так как утренний анализ наиболее достоверный, и у врача будет меньше оснований просить его пересдать.

Все занимает 20-40 минут (в зависимости от очередей).

Схема корпусов для 1 этапа представлена справа.





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

Этап 2 – обследование

К назначенному времени нужно приехать по тому же адресу (улица Земляной Вал, 53с17, вход с Малого Полуярославского переулка).

Приезжать обязательно натошак (если УМО назначено на послеобеденное время допускается легкий завтрак до 9 утра).

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

Необходимо пройти в регистратуру с паспортом, взять там медицинскую карту. Вместе с картой дают обходной лист и список врачей с указанием корпусов и кабинетов (пример справа).

Обследование начинается с рентгенографии органов грудной клетки, затем – УЗИ (на голодный желудок и наполненный мочевой пузырь), далее нужно перекусить и пройти остальных врачей по списку. Спортивная форма понадобится в зале функциональной диагностики. Без неё к обследованию не допустят.

Маршрут № 2 2025г.

Корпус № 3-4 (поликлиника)

2 этаж
Каб.№8 Уролог до 18.00 (мальчик и девочк.)
Каб. № 9 Невропатолог до 20.00

3 этаж

Каб. № 11 Гинеколог (девоч. с 13,5 лет) до 20-00
Каб. № 12 Хирург до 20.00
каб. № 13 Кардиолог с 10-00 до 19-00 (после ВЭМ)
Каб. № 14 Терапевт до 20-00
Каб. № 15 ЛОР – врач до 20-00
УЗИ каб № 2/1этаж или 21 корпус/ каб.16,17 /2этаж
(на полный мочевой пузырь) с 08.00 до 20.00

Корпус № 24

Каб. № 1 Дерматолог до 20-00
Каб. №2 Психотерапевт до 18-00
Каб. № 3 Окулист до 20-00

Корпус № 21

Зал функциональной диагностики до 20.00
Доврачебный контроль
ВЭМ с 15 лет
ЭХО-КГ
ЭКГ до 14лет каб.№19 до 16.00
Спирометрия до 20.00

2 этаж

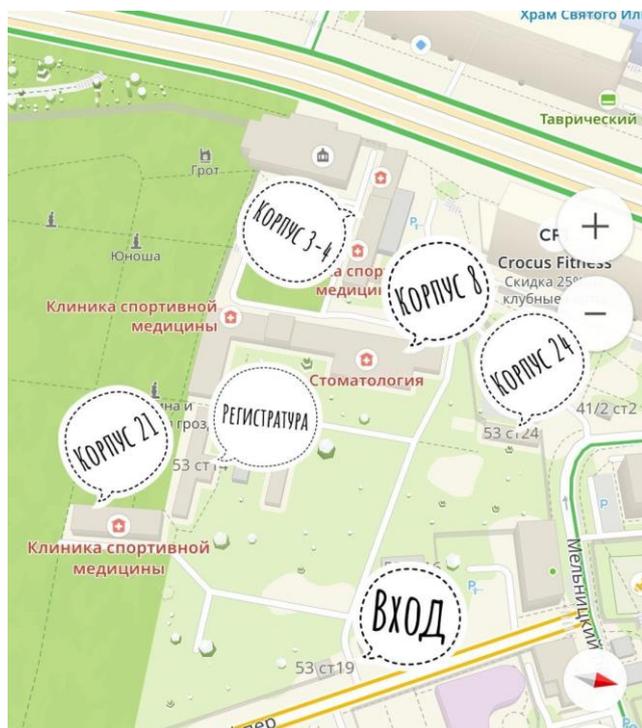
УЗИ каб. № 16,17 корпус.№21 или 3 корпус каб. №2
(на полный мочевой пузырь) с 08.00 до 20.00

Корпус № 8

(Подъезд №1)
Каб. № 9 Рентгенография органов грудной
клетки до 20-00

(Подъезд №2, цокольный этаж)

Каб. № 2 Спортивный врач до 16-00
Каб.№4 Стоматолог до 20-00
Каб. № 6 Травматолог до 16-00



Все обследования стандартны (как обычная диспансеризация), никакой предварительной подготовки не требуют.

ВАЖНО! Приходить на УМО нужно строго без покрытия на ногах, без тонального крема на лице и без красивых укладок с лаком для волос! В противном случае, допуск не дадут!

После прохождения всех врачей, медицинскую карту необходимо сдать в регистратуру.

Слева приведена схема расположения корпусов для 2 этапа.



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

Допуск к соревнованиям

За допуском к соревнованиям можно подходить через 10 рабочих дней, с 9:00 до 16:00, в корпус 21, каб.12,13. Предварительно необходимо взять медицинскую карту в регистратуре для 2 этапа УМО.

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

Если взрослому спортсмену допуск выдан на срок меньше 6 месяцев, необходимо уточнить, к какому врачу нужно прийти повторно и в какой срок это нужно сделать для того, чтобы получить полноценный допуск.

Заявка на соревнования

Если необходимо проставить медицинский допуск в Заявке на соревнования (ЧР, КР, ПР), нужно предварительно отправить оформленную заявку со списком спортсменов на SosninaEG@zdrav.mos.ru. В течение двух дней её проверят и сообщат, что можно забрать.

Для получения допуска в Заявке нужно приехать в диспансер, в корпус 21, каб.12, в будний день, с 9 до 16 часов.

Если кто-то из списка спортсменов в Заявке проходил УМО в другой медицинской организации, напротив его фамилии подписи и печати не будет.

В этом случае, необходимо приложить к Заявке допуск или справку по форме 1144Н из медицинской организации, в которой было пройдено обследование.

Подпись от Федерации и Москомспорта в Заявке можно получить только после отметки о медицинском допуске спортсменов!