



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](#) или к тренеру.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проходит **одним днём**.

Дата известна заранее, можно выбрать удобную при записи на УМО.

В случае невозможности прийти в назначенный день/время, нужно **обязательно** сообщить об этом в диспансер через ответственного по виду туризма или тренера. Спортсмен, не пришедший на УМО без предупреждения, попадает в «черный» список.

ПРОХОЖДЕНИЕ УМО

К назначенному времени нужно приехать по адресу:

улица Земляной Вал, 53с17, вход с Малого Полуярославского переулка.

[ссылка на карту](#)

Приезжать обязательно натошак!

Если УМО назначено не на утреннее время, допускается лёгкий перекус за 4 часа до УМО. Также в этом случае рекомендуется взять мочу с собой, так как утренний анализ более достоверный и у врача будет меньше оснований просить его пересдать.

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

1. Вначале необходимо **сдать мочу** в корпусе 17.
2. Далее необходимо **сдать кровь из вены** в корпусе 3-4.
3. После анализов нужно **взять карту** в регистратуре.
4. После этого – **рентгенография** органов грудной клетки в корп.8.
5. Затем – **УЗИ** в корп. 21 или корп. 3-4 (на голодный желудок и наполненный мочевой пузырь).
6. Далее обязательно нужно **перекусить** и пройти всех **остальных врачей** по списку. Спортивная форма понадобится в зале функциональной диагностики, без неё к обследованию не допустят.

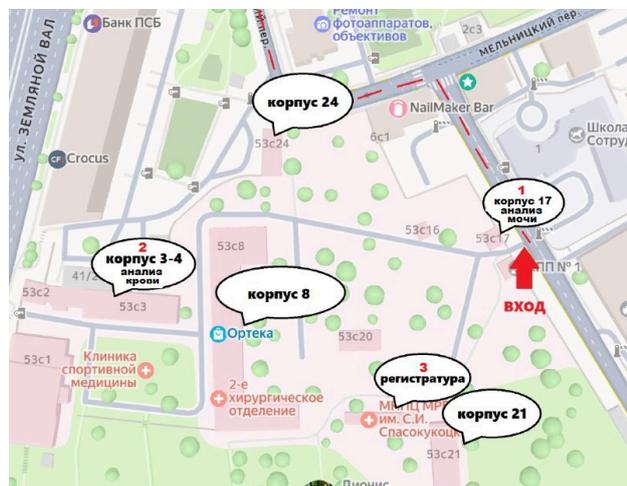


схема расположения корпусов

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

ВАЖНО! Приходить на УМО нужно строго без покрытия на ногтях и без тонального крема на лице!

В противном случае, дерматолог допуск не даст!



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

Допуск к соревнованиям

С 1 марта 2026 года допуск электронный.

Допуск появится в ИАС спорт и в электронной зачётной книжке спортсмена через **10 рабочих дней** после прохождения УМО.

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

! Выдача бумажного допуска возможна только через ответственного по виду !

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, когда 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!