



### **За день до проведения УМО.**

Спортсмен должен избегать тяжелых физических нагрузок, на ужин желательно не употреблять жирную пищу и продукты, содержащие большое количество белка.

### **Начало проведения УМО: с 8.00 до 9.00**

Спортсмены прибывают для проведения УМО **натошак** в сопровождении родителей или ответственного сопровождающего (сопровождающих не более 3 человек на группу).

### **При себе необходимо ОБЯЗАТЕЛЬНО иметь:**

- медицинскую маску
- контейнер с утренним образцом мочи;
- паспорт и его копию (для спортсменов в возрасте 14-16 лет);
- свидетельство о рождении и его копию (для спортсменов в возрасте 7-13 лет);
- медицинский полис и его копию;
- СНИЛС и его копию;
- **заполненное информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство и согласие на обработку персональных данных по прилагаемой форме** (для спортсменов, не достигших 15-летнего возраста, подписанное родителем или законным представителем (усыновителем, опекуном, попечителем),
- для спортсменов этапа подготовки ССМ необходимо согласие родителей на проведение обследования на ВИЧ-инфекцию,
- при наличии **медицинской документации**, содержащей сведения об ранее оказанной медицинской помощи, в том числе перенесенных травмах, операциях, заболеваниях; сведения о ранее пройденных УМО **необходимо предоставить их копии.**
- **важно иметь контейнер с утренней мочей.**
- легкий перекус и воду.

### **Во время проведения УМО.**

Получить в регистратуре контрольную карту (форма № 062/у) и маршрут прохождения врачей-специалистов.

После прохождения УМО карта сдается в регистратуру, лично в руки администратору.

### **После проведения УМО.**

По результатам проведения УМО оформляется медицинское заключение о допуске спортсмена к тренировочной и соревновательной деятельности.

***Заключение медкомиссии оформляется через 7-10 рабочих дней.***

***Справки-допуски выдаются тренеру, доверенному лицу по предъявлению паспорта.***

***Выдача справок производится с 08.00 до 15.00, понедельник-пятница.***