

## Памятка для спортсмена/тренера при прохождении этапного комплексного обследования

До тестирования	1.	<p>Тренер/спортсмен должен ознакомиться с приказом ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта №2560-1 от 24.12.2014 г. «О порядке допуска московских спортсменов к прохождению этапного комплексного обследования», наиболее важными пунктами которого являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наличие заявки на ЭКО не менее чем за 15 дней до назначенной даты тестирования, которая высылается на электронный адрес: liyaoganesyana@gmail.com (в копию: planeta_8888@list.ru);</li> <li>• наличие медицинского заключения о допуске по результатам УМО или справка из спортивного диспансера, которая высылается не позднее, чем за 3 дня до начала тестирования на электронный адрес: liyaoganesyana@gmail.com (в копию: planeta_8888@list.ru);</li> <li>• спортсмен должен ознакомиться с информационным согласием.</li> </ul>
	2.	За день до проведения тестирования спортсмен должен избегать тяжелых физических нагрузок.
	3.	Если в списке методик есть нагрузочное тестирование, то на ужин за день до тестирования, спортсмену желательно не употреблять жирную пищу и продукты, содержащие большое количество белков.
	4.	Спортсмену, до начала тестирования выдается добровольное информированное согласие, с которым ему необходимо ознакомиться и подписать. Спортсмен в возрасте младше 15 (пятнадцати) лет должен в день тестирования предоставить информированное добровольное согласие, подписанное его законным представителем (родителем или опекуном).
Во время тестирования	1.	Спортсмен, прибывший на ЭКО, обязан иметь при себе паспорт или иной документ, удостоверяющий личность.
	2.	В день прохождения ЭКО спортсмен должен иметь спортивную форму: спортивные штаны или шорты, футболку, кроссовки при тестировании на беговой дорожке, велотуфли при тестировании на велоэргометре, для тестирования в бассейне резиновые тапочки, плавательный костюм, шапочку для плавания, банный халат и принадлежности, в случае специального тестирования соответствующий инвентарь (например: клюшка для гольфа, бинты и перчатки для бокса и т.п.).
	3.	Спортсмен должен иметь при себе необходимый объем питания, жидкости для поддержания работоспособности и хорошего самочувствия.
	4.	Спортсмен должен посещать кабинеты и проходить тестирование строго в последовательности, указанной на «бегунке». Нарушение последовательности может привести к недостоверным результатам последующих тестов и продлению времени тестирования.
	5.	Спортсмен, проходящий тестирование должен внимательно выслушать и строго выполнять инструкции специалистов для корректного выполнения каждого из тестов.
	6.	В день прохождения ЭКО спортсменов <b>ОБЯЗАТЕЛЬНО</b> должен сопровождать тренер/врач команды, в составе которой спортсмен находится.
После тестирования	1.	Результаты тестирования передаются тренеру на очной консультации со специалистами Центра. По электронной почте без очной встречи результаты высылаются лишь в особых и отдельных оговоренных случаях.