

Памятка для спортсмена/тренера при прохождении этапного комплексного обследования

До тестирования	1.	<p>Тренер/спортсмен должен ознакомиться с приказом ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта №2560 от 19.12.2014 г. «О порядке допуска московских спортсменов к прохождению этапного комплексного обследования», наиболее важными пунктами которого являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ наличие заявки на ЭКО за 15 дней до назначенной даты тестирования; ▶ наличие медицинской справки, которая высылается за 3 дня до начала тестирования на электронный адрес igniteva.vb@mossport.ru; ▶ спортсмен должен ознакомиться и подписать информированное согласие.
	2.	Спортсмену, до начала тестирования присылается 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).
	3.	За день до проведения тестирования спортсмен должен избегать тяжелых физических нагрузок.
	4.	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.
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 тестирования 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 ОБЯЗАТЕЛЬНО 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.