

СОГЛАСОВАНО

Представитель трудового коллектива
муниципального бюджетного
учреждения дополнительного образования
спортивной школы № 3 города Ставрополя

 Н.В. Стрижова,
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора муниципального
бюджетного учреждения
дополнительного образования
спортивной школы № 3
города Ставрополя

от 14.05.2023 № 4-08



ПОЛОЖЕНИЕ О ВРАЧЕБНОМ КОНТРОЛЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СОТРУДНИКОВ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ № 3 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее положение о врачебном контроле обучающихся и сотрудников составлено на основании Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ, Приказа Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях", Приказа Министерства здравоохранения РФ от 22 февраля 2022 г. N 106н "О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях", Устава МБУ ДО СШ № 3 г. Ставрополя (далее -

Учреждение).

1.2. Настоящее Положение регулирует вопросы организации медицинского контроля лиц, желающих заниматься физической культурой и спортом в Учреждении.

1.3. Врачебный контроль за обучающимися Учреждения осуществляет ГБУЗ СК «Ставропольский краевой специализированный центр лечебной физкультуры и спортивной медицины» в порядке, установленном Положением о врачебно-спортивном диспансере, устанавливающим порядок медицинского обеспечения спортсменов и врач Учреждения.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ

2.1. Основной целью врачебного контроля лиц, желающих заниматься физической культурой и спортом в Учреждении, осуществляющем реализацию дополнительных общеобразовательных программ (дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта) и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, является:

- определение состояния здоровья, группы здоровья для допуска к указанным мероприятиям;
- систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий);
- оценка адекватности физических нагрузок состоянию здоровья данных лиц;
- восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом;
- формирование здорового образа жизни.

2.2. Задачами врачебного контроля лиц, желающих заниматься физической культурой и спортом и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, являются:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня физической активности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья;
- диспансерное обследование не менее двух раз в год (согласно графику ГБУЗ СК «Ставропольский краевой специализированный центр лечебной физкультуры и спортивной медицины»);
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль над объёмом и интенсивностью тренировочных нагрузок; определение и коррекция индивидуальных норм физических нагрузок;
- определение допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям и к участию в соревнованиях;
- профилактика спортивного травматизма среди обучающихся.

3. НАПРАВЛЕНИЯ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ

3.1. Организация и проведение мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей обучающихся.

3.2. Решение вопросов соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся физической культурой и спортом.

3.3. Медицинское и санитарно - гигиеническое обеспечение массовых физкультурных и спортивных мероприятий.

4. ФОРМЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ

4.1. Медицинские обследования обучающихся Учреждения в соответствии с графиком ГБУЗ СК «Ставропольский краевой специализированный центр лечебной физкультуры и спортивной медицины» (в соответствии с приложением 1 «Правила прохождения углубленного медицинского обследования в ГБУЗ СК «Ставропольский краевой специализированный центр лечебной физкультуры и спортивной медицины»).

4.2. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

4.3. Врачебные консультации с целью выдачи индивидуальных рекомендаций по занятиям различными видами спорта и оздоровительной физкультурой.

4.4. Пропаганда оздоровительного влияния физкультуры и спорта среди детей и подростков.

4.5. Консультация врачей краевого диспансера.

4.6. Предупредительный и текущий санитарный надзор за местами и условиями учебно-тренировочных занятий, соревнований.

4.7. Медико-санитарное обеспечение массовых физкультурно-

спортивных мероприятий.

5. СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ

5.1. Медицинский осмотр лица, желающего заниматься физической культурой и спортом в Учреждении и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, проводится на основании результатов диспансеризации или профилактического медицинского осмотра. В рамках медицинского осмотра лица, желающего заниматься физической культурой и спортом, дополнительно проводятся:

- антропометрия;
- оценка типа телосложения;
- оценка уровня физического развития;
- проведение электрокардиографии;
- проведение функциональных (нагрузочных) проб.

5.2. По результатам проведенного медицинского осмотра лица, желающего заниматься физической культурой и спортом в Учреждении, определяется группа здоровья.

5.3. При проведении медицинского осмотра лица, желающего выполнить нормативы испытаний (тестов) для зачисления в Учреждение, лицам, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена I или II группа здоровья, либо основная медицинская группа для занятий физической культурой), врачом-терапевтом (врачом общей практики (семейным врачом) врачом-педиатром) оформляется соответствующее медицинское заключение с указанием группы здоровья.

5.4. Лица, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена III группа здоровья или подготовительная медицинская группа для занятий физической культурой, для решения вопроса о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) для зачисления в Учреждение, должны пройти дополнительные обследования и консультацию врача по спортивной медицине, который по результатам обследований решает вопрос о допуске указанного лица.

5.5. Лица, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена IV группа здоровья, несовершеннолетние со специальной медицинской группой здоровья для занятий физической культурой к выполнению нормативов испытаний (тестов) для зачисления в Учреждение не допускаются.

5.6. Основанием для допуска лиц, обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в Учреждении к спортивным мероприятиям является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Медицинское заключение о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях выдается

по результатам прохождения УМО обучающемуся или его законному представителю, уполномоченному сотруднику Учреждения не позднее 10 рабочих дней после прохождения УМО.

5.7. В заявке на участие в спортивных соревнованиях проставляется отметка "Допущен" напротив каждой фамилии спортсмена, заверенная подписью врача по спортивной медицине и его личной печатью либо уполномоченным представителем медицинской организации, имеющей сведения о прохождении УМО обучающимся. Заявка на участие в спортивных соревнованиях подписывается врачом по спортивной медицине либо уполномоченным представителем медицинской организации, имеющей сведения о прохождении УМО обучающимися, с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

5.8. Допускается представление к заявке на участие в спортивных соревнованиях отдельного документа "Медицинское заключение о допуске спортивной команды к участию в спортивном мероприятии", содержащего в себе следующие данные: название спортивной команды, вид спорта, спортивную дисциплину, название организации, реестровые номера спортсменов (при наличии), их фамилии имена отчества (при наличии отчества), даты рождения, реестровые номера индивидуальных заключений о допуске и сроки их действия. Медицинское заключение о допуске спортивной команды к участию в спортивном соревновании подписывает уполномоченный представитель медицинской организации, имеющей сведения о прохождении УМО обучающимися указанной спортивной команды.

5.9. В случае наличия у обучающегося индивидуального медицинского заключения в заявке напротив его фамилии ставится отметка "Допуск от (дата) имеется", к заявке прилагается копия медицинского заключения, оригинал медицинского заключения предъявляется обучающимся комиссии по допуску спортсменов к соревнованиям. Индивидуальные медицинские заключения для допуска к спортивным мероприятиям подписываются врачом по спортивной медицине либо уполномоченным представителем медицинской организации, имеющей сведения о прохождении УМО обучающимся, и заверяются печатью медицинской организации, независимо от организационно-правовой формы, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающую выполнение работ (оказание услуг) по "спортивной медицине", "лечебной физической культуре и спортивной медицине".

5.10. Обеспечение своевременного прохождения медицинского осмотра, согласно графику диспансера, а также ответственность за допуск к учебно-тренировочным занятиям, к участию в соревнованиях обучающихся без медицинского освидетельствования возлагается на тренеров-преподавателей.

5.11. Врачебный контроль осуществляется в следующем порядке:

5.11.1. Врачами-педиатрами обследуются дети для допуска к учебно-тренировочным занятиям в группах начальной подготовки и спортивно-оздоровительных группах.

5.11.2. Специалистами ГБУЗ СК «Ставропольский краевой специализированный центр лечебной физкультуры и спортивной медицины», с учетом выписки из медицинской документации амбулаторно-поликлинических учреждений, обследуются для допуска к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, а также наблюдаются обучающиеся Учреждения в группах начальной подготовки (НП св. 1 года), учебно-тренировочного этапа, спортивного совершенствования мастерства.

5.11.3. Специалистами ГБУЗ СК «Ставропольский краевой специализированный центр лечебной физкультуры и спортивной медицины», с учетом выписки из медицинской документации лечебно-профилактических учреждений, обследуются для допуска к учебно-тренировочным занятиям, соревнованиям и наблюдаются обучающиеся Учреждения, после перенесённого заболевания и травм.

5.11.4. Специалистами ГБУЗ СК «Ставропольский краевой специализированный центр лечебной физкультуры и спортивной медицины» осуществляется медицинское обеспечение спортивно-массовых мероприятий, проводимых в Учреждении.

В заявке на обслуживание ГБУЗ СК «Ставропольский краевой специализированный центр лечебной физкультуры и спортивной медицины» краевых, городских спортивных мероприятий, спортивных соревнований указывается вид мероприятия или спортивного соревнования, количество участников, программа, сроки и место проведения.

6. СОДЕРЖАНИЕ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ

6.1. Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает;

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

6.2. Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

6.2.1. *Углубленное медицинское обследование (УМО)* проводится регулярно два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях - по направлению тренера-преподавателя, в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Оцениваются состояния здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений учебно-тренировочного режима, даются

рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога и других специалистов. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов.

6.2.2. *Этапное комплексное обследование (ЭКО)*, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности обучающегося и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособностей; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводится электрокардиография.

6.2.3. *Текущее обследование (ТО)* проводится по заранее намеченному плану в дни больших тренировочных нагрузок, либо после, как обучающийся приступил к учебно-тренировочным занятиям после перенесённого заболевания, либо по заявке тренера-преподавателя для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма обучающегося, эффективности применяемых средств восстановления. Минимальный комплекс включает: измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы и проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

6.2.4. *Срочный контроль* — оценка срочных изменений функционального состояния ведущих систем организма в процессе учебно-тренировочного занятия и в ближайшие 2 ч после нее.

7. САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

Тренеры-преподаватели согласно годовым планам работы дают знания в области личной и общественной гигиены, режима труда и отдыха, закаливания организма, питания.

Юным обучающимся в процессе подготовки даются начальные сведения о врачебном контроле, самоконтроле, формировании культуры здоровья, профилактике травм и заболеваний. Знание навыков, практическое их применение даётся в форме индивидуальных и групповых занятий, бесед, в форме практических занятий. Занятия и беседы проводятся по темам:

- «Формирование культуры здоровья», «Личная и общественная гигиена», «Восстановительные мероприятия», «Предупреждение инфекционных заболеваний», «Травматизм и заболеваемость в процессе

занятий физкультурой и спортом», «Закаливание организма юных спортсменов», «Гигиенические требования к питанию юных спортсменов», «Восстановительные мероприятия в спорте», «О вреде наркомании, алкоголя и табакокурения», «О вреде пассивного образа жизни».

8. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ СОТРУДНИКОВ

Согласно п. 9 ч. 1 ст. 48 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» педагогические работники обязаны проходить в соответствии с трудовым законодательством предварительные при поступлении на работу и периодические медицинские осмотры, а также внеочередные медицинские осмотры по направлению работодателя.

Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ и Министерства здравоохранения РФ от 31 декабря 2020 г. N 988н/1420н "Об утверждении перечня вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные медицинские осмотры при поступлении на работу и периодические медицинские осмотры" и приказом Министерства здравоохранения РФ от 28 января 2021 г. N 29н "Об утверждении Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников, предусмотренных частью четвертой статьи 213 Трудового кодекса Российской Федерации, перечня медицинских противопоказаний к осуществлению работ с вредными и (или) опасными производственными факторами, а также работам, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры" (с изменениями и дополнениями) установлено, что работники, выполняющие работы в образовательных организациях всех типов и видов, а также в детских организациях, не осуществляющих образовательной деятельности (спортивных секциях, творческих, досуговых детских организациях и т.п.), обязаны проходить ежегодные обязательные медицинские осмотры.

Работодатель обязан заключить договор с медицинской организацией на проведение периодических осмотров работников. Работодатель направляет работника в медицинскую организацию, с которой заключен договор, так как в данной медицинской организации есть врачебная комиссия, состоящая из квалифицированных врачей, имеющих разрешение на проведение медицинского осмотра по факторам, имеющим значение для работодателя. В санитарную книжку заносятся результаты медицинских обследований работника: состояние его здоровья и подтверждение того, что он не нанесет вред здоровью окружающих его людей.

9. ДОКУМЕНТАЦИЯ ПО ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ

Медицинские справки от врача-терапевта (врача общей практики, семейного врача, врача-педиатра) при поступлении в Учреждение, находятся в личных делах обучающихся и хранятся в Учреждении.

Результаты медицинских обследований обучающихся Учреждения заносятся в медицинские карты, которые хранятся в ГБУЗ СК «Ставропольский краевой специализированный центр лечебной физкультуры и спортивной медицины», и на их основе даётся оценка уровня функциональных возможностей и физического развития обучающегося.

Отметки о медосмотрах заносятся тренерами-преподавателями в журналы учета работы учебных групп.

10. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

10.1 Настоящее Положение о врачебном контроле обучающихся и сотрудников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы № 3 города Ставрополя является локальным нормативным актом Учреждения и принимается на Общем собрании работников и утверждаются (вводится в действие) приказом директора Учреждения.

10.2 Положение о врачебном контроле обучающихся и сотрудников Учреждения принимается на неопределенный срок. Изменения и дополнения к Положению принимаются в порядке, предусмотренном п.10.1. настоящего Положения.

10.3 После принятия Положения (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

Рассмотрено на заседании трудового коллектива МБУ ДО СШ № 3 г. Ставрополя (протокол от 17.02.2023 № 01).

Правила прохождения углубленного медицинского обследования
в ГБУЗ СК «Ставропольский краевой специализированный
центр лечебной физкультуры и спортивной медицины»

Накануне предполагаемого осмотра:

(Для оказания более качественного мед. обеспечения спортсменов)

1. За 7-10 дней до начала осмотра, в соответствии с графиком, в центр предоставляется список лиц, подлежащих диспансеризации, с указанием Ф.И.О., года рождения, адреса, контактного телефона, места учебы (работы).

Окончательная дата УМО согласовывается с врачом-куратором и зав. ОСМ.

Список должен быть заверен руководителем спортивно-образовательного учреждения, печатью и подписью тренера.

2. Спортсмен или законный представитель (родители, усыновитель, опекун, попечитель) спортсмена младше 15 лет, в соответствии с требованиями Федерального закона от 27.07.2006 «О персональных данных» №152-ФЗ и Федерального закона от 21.11.2011 №323-ФЗ, заполняет согласие пациента на обработку персональных данных (несовершеннолетние) и информированное добровольное согласие на виды медицинских вмешательств.

3. За сутки до проведения углубленного медицинского осмотра спортсмен должен избегать тяжелых физических нагрузок.

4. Сон накануне медицинского осмотра не менее 8 часов.

5. Если в осмотре запланировано нагрузочное тестирование или клинико-лабораторное обследование, то на ужин за день до осмотра спортсмену желательно не употреблять жирную пищу и продукты, содержащие большое количество белка.

В день сдачи крови на общий анализ - допустим «легкий» завтрак, на биохимический анализ – строго натощак!

6. **Обращаем внимание** на соблюдение правил сбора мочи для проведения общего анализа (правила прилагаются).

7. Лица, получившие **травму**, или с **острыми заболеваниями** являются на углубленный медицинский осмотр после выздоровления!

Во время проведения осмотра:

1. Спортсмен, прибывший на осмотр, должен иметь при себе копию паспорта или свидетельства о рождении, справку из поликлиники по месту жительства о состоянии здоровья, перенесенных заболеваниях и травмах (за последний год) или первичную медицинскую документацию (форма 112/у, форма 25/у).

2. Получить в регистратуре врачебно-контрольную карту спортсмена (форма 061-у) и разъяснения о порядке прохождения специалистов и диагностических кабинетов.

3. При проведении медицинского осмотра спортсменов, тренер, родители должны соблюдать дисциплину и правила внутреннего распорядка ГБУЗ СК «СКСЦ ЛФК и СМ» для пациентов:

В целях соблюдения общественного порядка, предупреждения и пресечения террористической деятельности, иных преступлений и административных правонарушений, соблюдения санитарно-эпидемиологических правил, обеспечения личной безопасности работников Учреждения, пациентов и посетителей, запрещается:

- проносить в Учреждение огнестрельное, газовое и холодное оружие, ядовитые, радиоактивные, химические и взрывчатые вещества, спиртные напитки и иные предметы и средства, наличие которых у посетителя либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих;

- курить в помещениях и на территории Учреждения;

- громко разговаривать, шуметь, хлопать дверьми;

- оставлять детей в возрасте до 14 лет без присмотра в помещениях Учреждения;

- изымать какие-либо документы из медицинской документации, информационных стендов;

- находиться в помещениях Учреждения в верхней одежде, грязной обуви.

Право обслуживания вне очереди имеют:

- члены сборных команд РФ;

- мастера спорта, заслуженные мастера спорта, мастера спорта международного класса;

- ветераны спорта и лица с ограниченными возможностями, занимающиеся спортом, тренеры.

4. Спортсмен должен внимательно слушать и строго выполнять инструкции специалистов для корректного выполнения тестов.

5. Являться на медицинский осмотр в удобной одежде и обуви, не стесняющих движения.

6. В день прохождения медицинского осмотра желательно сопровождение спортсменов тренером, врачом команды, законным представителем (родителями, опекунами, усыновителями) лиц младше 15 лет.

7. Порядок, объем и сроки медицинского осмотра определяются приказом МЗ РФ от 01.03.2016 № 134н.

После проведения углубленного медицинского осмотра:

1. По результатам УМО оформляется медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом, рекомендации.

Оформление документации для медицинского допуска к участию в соревновательной деятельности:

1. Заявочный лист предоставляется тренером не позднее 3-5 дней до проведения соревнований.
2. Классификационные зачетные книжки спортсмену необходимо предоставлять для оформления лично, не позднее трех дней до начала соревнований.

Правила сбора мочи

1. Ограничений в диете нет, но не стоит накануне сдачи анализа много пить минеральной воды.
2. Нежелательно применение лекарственных средств. Это в первую очередь касается витаминов, жаропонижающих и болеутоляющих средств.
3. Избегать накануне сильных физических нагрузок.
4. Накануне сдачи анализа ограничьте себя в сладостях, а также продуктах, имеющих яркую окраску (морковь, свекла, апельсины).
5. Для обычного анализа достаточно собрать первую утреннюю порцию мочи в чистую, сухую, хорошо отмытую от чистящих и дезинфицирующих средств посуду из бесцветного стекла с плоским дном (можно использовать мыльный раствор (с последующим обмыванием кипячёной водой), 0,02% раствор фурацилина, 0,02 - 0,1% раствор перманганата калия). Можно использовать специальные одноразовые пластиковые контейнеры.
6. Необходимый объём мочи - примерно 100 мл (не менее 70 мл).
7. Утром перед собиранием мочи необходимо аккуратно обмыть наружные половые органы тёплой водой. До сбора мочи для анализа не мочиться! После обмывания обсушите промежность полотенцем.
8. Приготовьте чистую ёмкость для мочи, взяв её в руку. Сначала необходимо выпустить небольшое количество мочи в унитаз, после чего задержите мочеиспускание. Лишь затем подставьте ёмкость и выпустите в неё ещё примерно половину мочи.
9. Затем задержите мочеиспускание. Уберите ёмкость с мочой для анализа. Последнюю порцию мочи выпустите в унитаз. Ёмкость с мочой плотно закрывается крышкой.
10. В зимнее время избегайте замораживания мочи во время транспортировки.