

Какая форма справки требуется для забегов?

Справка-допуск должна быть оформлена согласно требованиям:

- Выдана учреждением с лицензией на осуществление медицинской деятельности.
- Содержит печать медицинского учреждения, подпись и печать врача, дату выдачи, ФИО участника.
- Содержит заключение. Как правило, это формулировка: «К тренировкам и соревнованиям по бегу на дистанции до ... км допущен». В некоторых случаях организатор забега сам определяет формулировку в допуске.
- Действительна 6 или 12 месяцев, если в ней не указано иное.
- Требования от организаторов забега. В некоторых случаях дополнительно требуется выписка из амбулаторной карты, заключение по ЭКГ или заполнение определенной формы. Многие клиники выдают справки согласно запросу спортсмена.

Не подходят для допуска в марафоне, полумарафоне:

- выписка из амбулаторной карты;
- амбулаторная карта;
- справка-допуск к занятиям по физкультуре;
- справка 086у;
- справка-допуск к плаванию в бассейне.

Чем отличается справка для участия в забеге на 10 км от справки для участия в марафоне?

Справка для участия в забеге на 10 км может отличаться от справки для участия в марафоне сроком действия и количеством исследований для допуска.

Для спортсменов, бегающих на небольшие дистанции, уровень нагрузок является безопасным для здорового организма, а значит, не требует частого медицинского обследования, поэтому, как правило, справка на забеги до 10 км может быть действительна 1 год.

Справка на дистанции 21км и выше действительна 6 месяцев. Даже если спортсмен регулярно бегаёт не более 5-10 км, он должен быть уверен в отсутствии патологии, на которую физические нагрузки могут оказать негативное влияние.

---