Перечень медицинских противопоказаний

при проведении физкультурно-оздоровительных занятий по смешанным единоборствам

Действует с 01.09.2025

1. Статус документа и связь с Общими правилами

1.1. Настоящий Перечень является неотъемлемым приложением к Общим правилам оказания физкультурно-оздоровительных услуг ИП Штукиной Юлии Андреевны и применяется ко всем группам и занятиям по смешанным единоборствам (ММА) и ОФП.

1.2. Термины Исполнитель, Заказчик, Воспитанник, Медицинское подтверждение, Абонемент используются в значениях, предусмотренных Общими правилами.

2. Цель

Определить перечень медицинских состояний, при которых занятия ММА/ОФП запрещены, ограничены или допускаются только при стабилизации состояния и медицинском контроле, а также установить единый порядок допуска к тренировкам.

3. Нормативная основа

3.1. Ежегодный профилактический медицинский осмотр с присвоением группы здоровья I–IV (дети/подростки) или врачебное заключение о допуске к занятиям физкультурой/спортом (взрослые);

3.2. Клинические рекомендации и спортивно-медицинские стандарты (учёт вида спорта - контактные единоборства, возраст и тяжесть заболевания);

3.3. Локальные правила Исполнителя по технике безопасности и экипировке.

4. Порядок допуска и группы здоровья

4.1. I–II группа здоровья - допускаются к тренировкам при наличии действующей справки/заключения.

4.2. III–IV группа здоровья - допуск только по заключению врача спортивной медицины (со всеми необходимыми обследованиями). Копия заключения хранится у Исполнителя.

4.3. Первое пробное занятие допускается без справки на основании заверения Заказчика об отсутствии противопоказаний; в течение 7 календарных дней после пробного предоставляется Медицинское подтверждение.

4.4. При выявлении абсолютных или временных противопоказаний Воспитанник отстраняется до предоставления нового допуска.

5. Категории противопоказаний

Категория	Состояния / заболевания	Примечания
5.1. Абсолютные (тренировки запрещены до полного устранения причины)	• Острые инфекционные заболевания (ОРВИ, грипп, ангина, активный туберкулёз) • Хронические болезни в фазе декомпенсации (сахарный диабет, бронхиальная астма с частыми приступами, тиреотоксикоз) • Сколиоз III–IV ст., тяжёлые деформации грудной клетки с нарушением вентиляции • Тяжёлые кардиопатологии: ИБС с перенесённым инфарктом, тяжёлые аритмии, СН II–III ФК • Активная эпилепсия, частые синкопальные состояния • Злокачественные новообразования в активной фазе • Психозы, суицидальные состояния	Медицинская справка оформляется как «медотвод». Воспитанник относится к IV группе здоровья либо получает временный отказ в допуске.

Категория	Состояния / заболевания	Примечания
5.2. Относительные (возможны при стабилизации и наблюдении)	• Контролируемая бронхиальная астма с редкими приступами • Гипертония I ст. при стабильных показателях • Плоскостопие, нарушение осанки I ст. • Хронические заболевания ЖКТ в ремиссии • Доброкачественные новообразования после лечения	Обычно устанавливается III группа здоровья. Требуется заключение врача-спортивного медика и корректировка нагрузки.
5.3. Временные	• Травмы опорно-двигательного аппарата до репарации • Пост-операционный период • Беременность (для девушек-подростков)	Оформляется временный медотвод; после выздоровления – повторный осмотр.

6. Специфика ММА: допуск к контактным элементам

6.1. **Спарринг/контакт** - только при наличии обязательной экипировки: **шлем, капа, перчатки для ММА, защита голени и паха**.
6.2. При ортодонтических конструкциях (брекеты) — **обязательна капа**, рекомендована «мягкая».
6.3. При нарушениях носового дыхания, частых носовых кровотечениях, ЛОР-заболеваниях — спарринги запрещены до устранения причин/разрешения врача.

7. Роль Исполнителя

7.1. Проверять актуальность справок ежегодно.
7.2. Вести учет допусков и медотводов.
7.3. Не допускать к занятиям при отсутствии документов либо при истечении срока справки.
7.4. По просьбе Воспитанника (Заказчика) или в случае необходимости без указанного обращения без взимания дополнительной оплаты обеспечивает:

- вызов скорой медицинской помощи;
- пользование аптечкой для оказания первой помощи.

8. Заключительные положения

8.1. Настоящий перечень является обязательным к исполнению всеми тренерами и администратором Исполнителя.
8.2. Окончательное решение о допуске принимает врач-спортивный терапевт; тренер не вправе отменить медицинский запрет.
8.3. Перечень подлежит пересмотру при изменении федеральных нормативов или клинических рекомендаций.

Исполнитель: Индивидуальный предприниматель Штукина Юлия Андреевна, оказывающая услуги под брендом «Школа единоборств ММА Штукина Романа».

Адрес: 660005, Россия, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Краснодарская, д. 16, кв. 64

Сайт: https://mma124.ru/

Тел.: +7 908 200-77-98

E-mail: shtukinroman@yandex.ru

КОНЕЦ ДОКУМЕНТА