

Lékařské prohlídky SCM a TSM JO 2019

Proč prohlídky? Jednou za rok je velmi důležité, aby vaše tělo bylo zkontrolováno odborníkem. Jsme sportovci a pro náš výkon je podstatné znát některé údaje pro efektivnější trénování. Díky stejnému místu jako v předcházejících letech navíc proběhne srovnání ukazatelů. K čemu jsou jednotlivé naměřené parametry se můžete dočíst v prezentaci od Aničky Štičkové a Barči Balcarové zde: www.1url.cz/Vtczt

Proč je také podstatné absolvovat a do kdy?

- **Nominační kritéria EYOC 2019:** ...Podmínkou nominace je absolvování sportovní lékařské prohlídky v termínu 1. 1. - 10. 6. 2019.

Jak prohlídky absolvovat? *Bud' s vaším oddílem nebo možno v rámci jiného sportu (atletika, běžecké lyžování atd.) či v blízkosti vašeho bydliště. Řada z vás ale tuto možnost nemá, proto už tradičně připravujeme sportovní lékařská vyšetření na dvou místech – Jablonec nad Nisou a Ústí nad Labem.*

- Místo:**
- 1) Nemocnice Jablonec nad Nisou, Ambulance tělovýchovného lékařství, MUDr. Dufková
 - 2) Funkční laboratoř UJEP, Ústí nad Labem, Mgr. Jan Hnízdil, Ph.D.
- Termíny:** V tabulce na <https://1url.cz/RM3rF> (každé město v jiném listu). Lze podle libosti si vybrat místo Jablonec / Ústí, každé město nabízí jiné časovky. Konec přihlášek je vždy **5 dnů** do prohlídky. Na prohlídku **přijďte alespoň o 20 min dříve.**
- Odhlášky:** Jen z vážných důvodů na mail jan.picek@mymaps.cz (Jablonec) nebo adhavlova@seznam.cz (Ústí), a to min. 2 dny před prohlídkou
- Nutná výbava:** Sportovní oblečení a obuv

Možnosti vyšetření:

Jablonec nad Nisou

1) prostá ergometrie (45 min)

Odebrání anamnesy, základní antropometrické vyšetření, vyšetření pohybového aparátu, klinické vyšetření tělovýchovným lékařem, zátěžové vyšetření na bicyklovém ergometru bez analýzy výměny dýchacích plynů

2) spiroergometrie (60 min)

Preventivní prohlídka sportovce tělovýchovným lékařem s komplexním testem zdatnosti (odebrání anamnesy, základní antropometrické vyšetření, vyšetření pohybového aparátu, analýza tělesného složení, klinické vyšetření tělovýchovným lékařem, klidová spirometrie,

zátěžové vyšetření s analýzou výdechových plynů), zátěžové vyšetření s analýzou dýchacích plynů, určení anaerobního prahu atd.

Ústí nad Labem

Kompletní spiroergometrické vyšetření; stanovení tělesného složení (% podkožního tuku a % vody), maximální zátěžový test na běhacím koberci, stanovení VO₂max a dalších maximálních kardiopulmonálních parametrů, stanovení ventilačního anaerobního prahu a doporučených tréninkových intenzit.

Cena:

Jablonec

650,- Kč

prostá ergometrie

1050,- Kč

spiroergometrie (do 15 let)

1150,- Kč

spiroergometrie (nad 15 let)

Ústí

800,- Kč

Členům TSM bude proplaceno 100 % nákladů na prohlídku, členům SCM 50 %. Ostatní zájemci se mohou také hlásit, ale nebude jim poskytnut příspěvek. Doplatky budou splatné na účet SCM po skončení prohlídek (ne u lékaře). Pokud někdo absolvoval/absolvuje prohlídku sám (s reprezentací, s klubem atd.), bude mu proplaceno při předložení dokladu zpětně, ale nejpozději **30. června 2019, poté již nebude možné lékařské prohlídky vyúčtovat.**