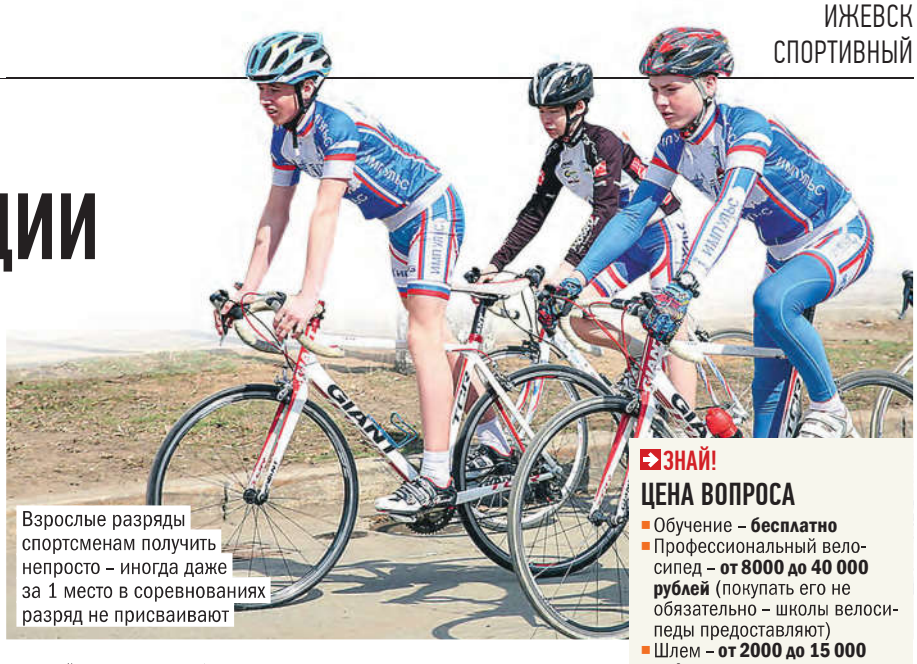
# В СБОРНОЙ РОССИИ С 16 ЛЕТ И ДИСТАНЦИИ В 300 КИЛОМЕТРОВ

## Чем занимаются велосипедисты зимой? Надо ли покупать «железного коня»? Все о велоспорте в Ижевске



Взрослые разряды спортсменам получить непросто – иногда даже за 1 место в соревнованиях разряд не присваивают

В прошлых выпусках рубрики «Ижевск спортивный» мы рассказали о волейболе, воркауте, теннисе и других видах спорта. Новый выпуск посвящаем велоспорту.

### Олимпийские виды

Существует несколько направлений велоспорта, но в Удмуртии отдают предпочтение четырем олимпийским: шоссейным гонкам (длинные дистанции по твердой дороге, обычно на 50-300 км), маунтинбайку (гонки по пересеченной местности), BMX* (велосипедный мотокросс на трассе с трамплинами, ямами или извилистыми дорогами) и трекам (соревнования на стадионах).

**НАЧИНАЮЩИЕ СПОРТСМЕНЫ ЗАНИМАЮТСЯ 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ, СТАРШИЕ – 6**

### Сезонный спорт

Велоспорт – сезонный вид спорта. Основные занятия проходят в летний период. В конце октября у спортсменов проводятся последние соревнования, и ребятам дают немного отдохнуть.

– Зимой они занимаются легкой атлетикой, футболом на снегу, лыжной подготовкой, ходят в бассейн, тренажерный зал. Конечно, и на велосипедах выезжают, когда позволяет погода. Снова на велосипеды мы садимся, когда тает снег – не сразу начинаем гонять, а постепенно вкатываемся, – отмечает тренер спортивной школы «Импульс» Александр Стрелков.

В конце апреля у спортсменов начинается «горячий сезон»: до конца октября проводятся различные соревнования – от городских стартов до первенств России.

– Если спортсмен на протяжении всего сезона занимал первые, вторые места в российских соревнованиях, он может попасть в сборную России. Тогда по окончании сезона он едет на сборы и отбирается на международные соревнования, чтобы покорять новые вершины, – подытоживает Александр Стрелков.

### «Хотелось бы отобраться на Европу»

**Яков Миролюбов** оказался в велошколе, можно сказать, случайно – в 12 лет пришел в летний лагерь, чтобы занять свободное время, и остался.

– Поначалу я тренировался, потому что нечем было заняться больше, а потом появился результат, а вместе с ним желание достигать новых вершин. Все нравится в спорте, но особенно соревнования, – рассказывает 17-летний кандидат в мастера спорта.

В 2017 году Яков выиграл три первенства России, на четвертом взял серебро и входил в сборную России. В этом году сезон для него не задался.

– Было четыре дня гонок, Яков шел лидером, оставалось полкруга до финиша, и… порвалась цепь. Техничный у нас вид спорта. Теперь шанс войти в сборную России появится только в следующем сезоне, – рассказал тренер Яши Александр Стрелков.

Совсем скоро Якову должны присвоить звание мастера спорта. А в планах у него – отобраться на Европу.

### Пьедестал на первых соревнованиях

Девочек в велоспорте довольно мало, признается тренер, зато они сильные. Например, 10-летняя **Диана Доля** занимается в велошколе всего три месяца, но уже взяла бронзу на региональных соревнованиях.

– Сестра научила меня кататься на велосипеде, а потом папа рассказал мне о велошколе. Меня уговорили пойти, и я начала заниматься. Мне очень нравится ездить на велосипеде, а спортсмены школы гоняют по таким крутым трассам! – восхищается Диана. – Теперь я хочу поехать на соревнования и в другие города.

Примером Дианы вдохновились и ее одноклассницы – теперь девочки приходят на тренировки вместе.

> Приходя к нам, ребята занимаются по всем направлениям. Некоторые тренируются больше в маунтинбайке, некоторые – в шоссе. Но спортсмены ездят по разным трассам и в соревнованиях участвуют по разным видам
>
> Тренер спортивной школы «Импульс» **Александр Стрелков**

**ЗНАЙ!**

### ЦЕНА ВОПРОСА

- Обучение – **бесплатно**
- Профессиональный велосипед – **от 8000 до 40 000 рублей** (покупать его не обязательно – школы велосипеды предоставляют)
- Шлем – **от 2000 до 15 000 рублей**
- Защита рук – **около 2000 рублей**
- Наколенники, налокотники – **от 2 500 рублей**
- Велообувь – **от 3000 рублей**
- Форма – предоставляют спонсоры велошколы

### ГДЕ ОБУЧАЮТ

- **Специализированная спортивная школа олимпийского резерва «Импульс» им. И.Н. Валиахметова**
- Запись с 10 лет
- Базы расположены в каждом микрорайоне города: ул. Удмуртская, 247; пр. Редукторный, 19; ул. Динамовская, 126; ул. Береговая, 5; ул. Т. Барамзиной, 6
- Телефон: **43-16-65**

- **Специализированная спортивная школа олимпийского резерва по велосипедному спорту**
- Запись в спортивно-оздоровительные группы с 5 лет и старше, в группы начальной подготовки – с 5 до 17 лет
- Адрес: ул. Зеленая, 99а
- Телефон: **68-42-11**

**Валерия Шаньгина,**
red@mgcentr.ru

*БиЭмИкс

**ЗНАЙ!**

# БЕСПЛАТНАЯ ПОМОЩЬ ПО ПОЛИСУ ОМС

## Какие обязательства есть у страховых организаций и больниц перед пациентами с полисами ОМС

Полис обязательного медицинского страхования (ОМС) – пропуск к бесплатной медицине на всей территории страны. Наличие полиса ОМС дает право получать все виды медицинской помощи: первичную, в том числе профилактическую, скорую и даже специализированную в рамках базовой программы ОМС.

**ЭКСТРЕННУЮ ПОМОЩЬ ОБЯЗАНЫ ОКАЗАТЬ ДАЖЕ БЕЗ ПОЛИСА ОМС**

### Что обязаны делать по полису ОМС?

Минимальный объем услуг указан в базовой программе обязательного медицинского страхования. Это болезни нервной, эндокринной, пищеварительной систем, органов зрения, дыхания, кровообращения, пороки развития, беременность, роды и не только. Также полис ОМС дает право пройти бесплатную диспансеризацию, чтобы предотвратить риски развития онкологических, сердечно-сосудистых и любых других заболеваний.

– Владельцы полиса ОМС могут сами выбрать страховую медицинскую организацию, медучреждение и врача. Им гарантируется обследование, лечение и содержание в условиях, соответствующих санитарно-гигиеническим требованиям. Если вы считаете, что медицинская помощь оказана некачественно, рекомендуем обратиться в вашу страховую медицинскую организацию.

### Гарантии ОМС

**СТРАХОВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЯЗАНА:**

1. Оплачивать медучреждению оказанную пациенту медицинскую помощь.
2. Обеспечивать защиту прав застрахованных.
3. Изучать мнение застрахованных о доступности и качестве медицинской помощи.
4. Информировать граждан о правах на получение бесплатных медицинских услуг, перечне медицинских учреждений, работающих по программе ОМС.
5. Контролировать объем, сроки, качество и условия предоставленной медицинской помощи.

**МЕДУЧРЕЖДЕНИЕ ОБЯЗАНО:**

1. Оказывать застрахованным гражданам медицинскую помощь в рамках территориальной программы ОМС.
2. Предоставлять застрахованным гражданам полную, своевременную и достоверную информацию о видах, объемах и условиях предоставления медицинской помощи.
3. Проводить разбор жалоб и обращений граждан по поводу оказания и условий предоставления медицинской помощи.

### Если гарантии нарушены

Но не все бывает гладко. Если вам отказали в медпомощи при предъявлении полиса ОМС, если вас заставили заплатить за обследование или лечение, которое, как вам кажется, входит в программу ОМС, или к вам из-за отсутствия полиса не приехала скорая – пора звонить в страховую медицинскую организацию.

На полисах ОМС указан адрес и номер телефона страховой медицинской организации, которая обязана консультировать пациента в случае возникновения проблем и защищать его права.

– Если при обращении за медицинской помощью вам все же пришлось оплатить какие-то услуги больницы, обязательно оформляйте договор, сохраняйте чеки и обращайтесь в страховую медицинскую организацию за разъяснением обоснованности затрат. А если у вас есть претензии к работе страховой медицинской организации, обращайтесь в Территориальный фонд обязательного медицинского страхования Удмуртии, – говорит начальник отдела контроля качества медицинской помощи ТФОМС УР Екатерина Леонидовна Лялина.

На правах рекламы