

СПИСОК ВЕЩЕЙ:

- Туалетный набор (зубная паста и щётка, расчёска, мыло)
- полотенце пляжное - 1 шт,
- плавки (купальник) — 2 шт.,
- шорты - 2 шт,
- кепка или панамка - 2шт,
- спортивный костюм- 1 шт,
 - Кофта или толстовка- 1 шт
- пляжные тапочки - 1 шт,
- спортивная обувь (кеды или кроссовки) -1 шт.
- солнцезащитные очки - 1 шт,
 - Футболка – 3 шт
 - Нижнее бельё – 3 шт.
 - Носки – 3 шт.
 - Надувной спасательный жилет или нарукавники (для не умеющих плавать).

Для тренировок:

- комуфляж ,
- Шорты (трусы для самбо) или спортивные брюки, или брюки от кимоно.
- Бандана
- кеды или кроссовки, носки
- перчатки для бокса, таэквон-до или АРБ)
- Скакалка (прыгалки)
- Бинт боксерский
- Мяч для большого тенниса.

Рекомендуется взять в лагерь:

- Головоломки
- Книгу
- Настольную игру (шахматы, шашки или др.)

Вещи, не рекомендованные в лагере:

- Смартфон
- Планшет
- Комьют.игры
- Нож
- Надувной матрас
- Украшения
- Игральные карты

В ПОЕЗД:

- набор пластиковой посуды,
- влажные салфетки
- одноразовые носовые платки.

Рекомендованный сухой поёк в поезд: Сублимированные продукты (каша, суп, лапша, картофель. пюре и т.д), йогурт, плавленый сыр, сырокопчёная колбаса, хлеб, сладкие сухари, конфеты, печенье, сырые овощи, фрукты, чай пакетированный, сахар, вода бутилированная негазированная, сок.

Запрещённые для сухпояка продукты:

пирожные, курица, яйца, майонез, сладкая газированная вода (пепси, кола и т.д), варённая колбаса, сыр (кроме плавленого).

ВНИМАНИЕ!!! Сухпоёк на обратную дорогу не покупать. В конверт с деньгами добавить 500 р. Перед отправкой обратно сухпоёк будет закуплен с помощью руководителя, каждому индивидуально из расчёта данной суммы.

ДОКУМЕНТЫ

(оригиналы сдаются руководителю на перроне):

- Паспорт (с 14 лет) или св-во о рожд.(до 14 лет),
- медицинский страховой полис (ОМС).
- Справка об отсутствии инфекционных контактов (берётся в поликлинике за 3-5 дней до отъезда).

Деньги:

1. любая сумма на карманные расходы (сувениры, мороженное и т.д. примерно– 50-100 руб. в день.)
2. 3000 руб. на экскурсии.

Деньги (детей до 14 лет) сдаются тренеру в конверте мелкими купюрами (карманные расходы строго 50-100 !!!, для экскурсий по 500), на котором подписывается - фамилия имя, сумма.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА.

ВНИМАНИЕ!

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ АПТЕЧКА ОБЯЗАТЕЛЬНО!

1. Средство от тошноты -1-2 шт.
2. Пластырь от мозолей -1 уп.
3. Пластырь с зелёной -1 уп.
4. Пластырь фиксир. узкий -1 шт
5. Активированный уголь -1 уп.
6. Противовирус.средство в табл.(кагоцел или др.) -1 уп.
7. Крем заживляющий (спасатель, депантенол, бепантен или др.) -1 шт.
8. Крем от солнца - 2 шт.
9. Средство против аллергии (при необходимости).
10. Крем против укусов насекомых- 1 шт.
11. Крем после укусов насекомых -1 шт.