

## СПИСОК ВЕЩЕЙ:

- Туалетный набор (зубная паста и щётка, расчёска, мыло)
- полотенце пляжное,
- плавки (купальник) — 2 шт.,
- крем от укусов насекомых,
- крем защитный от солнца (2-3 шт.),
- шорты,
- кепка или панамка,
- спортивный костюм,
- шлёпки,
- спортивная обувь (кеды или кроссовки).
- солнцезащитные очки,
- зонт складной карманный.

## Для тренировок:

- шорты (спортивные брюки),
- спортивная обувь (кеды, степки),
- перчатки (бокс или боевое тkd)
- шлем
- капа

## В ПОЕЗД:

- набор пластиковой посуды,
- одноразовые сиденья для унитаза 20 шт. (научить пользоваться до отъезда)
- влажные салфетки
- одноразовые носовые платки,
- **Рекомендованный сухой поёк в поезд:** Сублимированные продукты (каша, суп, лапша, картоф. пюре и т.д), йогурт, плавленый сыр, сырокопчёная колбаса, хлеб, сухари, конфеты, печенье, сырые овощи, фрукты, чай пакетированный, сахар, вода бутилированная негазированная, сок. **Запрещённые продукты:** пирожные, курица, майонез, сладкая газированная вода (пепси, кола и т.д), варённая колбаса, сыр (кроме плавленого),

## ДОКУМЕНТЫ (оригиналы сдаются руководителю):

- Паспорт (с 14 лет) или св-во о рожд.,
- медицинский страховой полис.

- **Справки:-** отъезжающего в пионерский лагерь; об отсутствии инфекционных контактов (за три дня до отъезда)

**Деньги:** любая сумма на карманные расходы ( сувениры, мороженное и т.д. ) + 2000 руб. на экскурсии.

Деньги на нужды детей сдаются тренеру в конверте мелкими купюрами **(50-100 !!!)**, на котором подписывается - фамилия имя, сумма (примерно – 50-100 руб. в день.).

#### **ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА:**

- *при необходимости индивидуальные лекарственные препараты с приложением режима приёма в письменном виде передаются тренерам.*

Телефоны для связи **Анапа** 8 (964) 909-05-31, **Москва** 8(903) 663-80-35

**Андрей Иванович**