

Рекомендуемый список вещей для поездки в лагерь

Верхняя одежда

- Головные уборы 2 шт. (кепка, бейсболка, панама, бафф)
- Верхняя одежда для прогулок (2 комплекта)
- Теплая кофта с горлом или свитер; штаны для улицы
- Одежда для отдыха
- Тренировочная одежда: шорты, футболка, спортивные штаны, кроссовки (3 комплекта: 2 для зала и 1 для улицы)
- Сменное белье и носки с запасом
- Футболки
- Ветровка
- Комплект нарядной одежды
- Дождевик или водостойкая куртка

Обувь

- Уличная обувь (2-3 пары)
- Кроссовки
- Сандалии
- Тапки для корпуса
- Шлёпанцы для улицы

Спортивная экипировка для спортсменов единоборцев

- Кимоно
- Борцовки, кроссовки для зала, кроссовки для улицы
- Перчатки
- Щитки
- Паховая раковина
- Капа
- Бинты
- Лапы
- Скакалка
- Небольшое полотенце
- Спортивная бутылка
- Мяч для большого тенниса (т.н. арабский мяч)

Банные принадлежности

- Мыло
- Мочалка
- Шампунь, гель для душа
- Большое полотенце
- Зубная паста и зубная щетка, расчёска

Предметы личного пользования

- Кружка обычная
- Термокружка
- Чай
- Средство от комаров

По желанию

- Солнцезащитные очки
- Раскраски, книги и т.п.
- Тетрадь, альбом для рисования
- Ручка, карандаши, фломастеры
- Сотовый телефон с зарядным устройством
- Футбольный, баскетбольный, волейбольный мячи
- Ремень, подтяжки
- Пижама
- Носовые платки
- Монопод, power bank
- Небольшая сумка через плечо или рюкзак
- Любимые настольные игры

НЕ БРАТЬ С СОБОЙ:

Игровые приставки (в т.ч. портативные), ноутбук, продукты питания, дорогостоящие украшения, кипятильник, колющие и режущие предметы, азартные игры (карты)

ВНИМАНИЕ!

Сотовые телефоны детей будут находиться у педагога и выдаваться 1 раза в день на 30 мин. перед сном). Проверьте заранее денежный баланс на телефоне, наличие зарядного устройства и доступность связи вашего сотового оператора в Лен. Области.

Все лекарства (**включая витамины!**), необходимые по рекомендации врача на период смены отдаются педагогу лично в пакете с ФИО ребенка и инструкцией по применению. Если у ребенка есть хронические заболевания (астма, аллергия, и т.д.), сообщать об этом педагогу лично перед отъездом!

