

Приложение 1

Для поездки необходимо представить следующие документы:

1. Копию свидетельства о рождении или паспорта,
2. Копию полиса медицинского страхования,
3. Справку 079у,
4. Заключение врача об отсутствии контактов с инфекционными больными
5. Заполненные анкета (1 экз.), договор (2 экз.)

Список вещей на 14 дней

1. Необходимо взять:

- кимоно (куртка, пояс, штаны)
- тапочки (пластиковые, чтобы в них можно было принимать душ)
- футболку белую тренировочную, под кимоно (2 шт.)
- лапа боксерская (1 шт. на ребенка)
- скакалки (не полые внутри)
- спортивную форму длинную (штаны + куртка-ветровка)
- кроссовки беговые (с амортизирующей подошвой, не кеды!)
- сандалии
- футболки/майки 2 шт.,
- джинсы/штаны длинные 1-2 шт.,
- теплую флиску/свитер/джерпер/водолазку
- плащ-дождевик (легкий)
- носки 2-3 пары
- теплые носки 1 пара
- трусы 3-5 пар
- полотенце (среднего размера, не пляжное)
- футболка/ночнушка/пижама на ночь
- плавки/купальник
- головной убор (бандана, кепка)
- мыло, кусковое, не жидкое 1 шт. (скорее всего, оно будет в избытке, но лучше лишнее мыло, чем его недостаток)
- шампунь в небольшой упаковке
- зубная паста и зубная щетка
- иная необходимая гигиеническая косметика
- одноразовые платочки 2 уп
- расческа (если необходима)
- если у ребенка длинные волосы – резинки для волос. Заколки тоже можно, но резинки должны быть обязательно.
- маникюрные ножницы/щипчики для ногтей
- иные необходимые предметы гигиены
- сотовый телефон (недорогой, но надежный) с достаточным количеством средств, для экстренной связи.
- легкий рюкзак для переноски формы и пр. необходимых вещей при тренировках на улице/поездках на экскурсии.
- 2000 рублей, на развлечения (по приезду на место сдать инструкторам, чтобы избежать потери или иных недоразумений)
- вода в бутылках по 0.5 – 1 л (2-5 шт) (вода в спорткомплексе будет в избытке, а вот тары, чтобы взять ее на тренировку не найдется, если не привезти с собой)

2. Желательно иметь:

- письменные принадлежности
- альбом/чистую тетрадь/раскраску
- солнцезащитный крем в небольшой упаковке (spf более 20)
- детский крем от комаров (не спрей!)
- прививку от клещевого энцефалита
- пластырь в рулоне
- детский крем

3. Нежелательно брать с собой:

-не стоит брать с собой юбки, праздничную одежду и обувь, она не пригодится, то же касается украшений.

-дорогие и очень ценные для ребенка вещи, они могут быть потеряны или сломаны.

4. ЗАПРЕЩЕНО брать с собой:

- любую еду! (в том числе орехи, сухофрукты, конфеты, соки и пр.)
- средства в баллончиках (спреи от комаров, дезодоранты и пр.)
- спички, зажигалки, свечи, пиротехнику
- лекарственные средства (кроме заранее оговоренных с руководителями группы)
- игровые и мультимедийные средства (плееры, PSP и пр)
- сигареты, сигары, табак и курительные принадлежности, алкогольные и иные спиртосодержащие напитки, психотропные и наркотические средства и транквилизаторы

Ребенок должен обладать навыками самообслуживания:

- стирка мелких предметов одежды (носки, белье) мылом
- пользование кранами (открыть/закрыть), унитазом (смыть воду, пользоваться ёршиком)
- самостоятельно одевание, завязывание шнурков и пр.
- умение причесываться, убирать волосы (особенно важно для детей с длинными волосами)
- мытьё своего тела и головы
- умение определить, что его одежда нуждается в стирке
- умение организовать свои вещи.