

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

Одежда и обувь должны быть удобными в пользовании, лучше, если обувь будет разношенной (не новой). Рекомендуем не давать детям с собой дорогостоящих вещей, золотых украшений, дорогой техники. Потеря подобных вещей сильно расстраивает детей и может стать источником конфликтов. Не нужно давать ребенку в лагерь дорогой телефон. Личные вещи должны храниться в специально отведенном месте (тумбочка, шкаф). Составьте список вещей, которые ребенок берет с собой в лагерь в 2-х экземплярах. Первый экземпляр положите ребенку в чемодан, а второй оставьте себе.

ПОВСЕДНЕВНАЯ ОДЕЖДА:

Шорты – 2-3 шт.

Футболки с коротким рукавом — 2-3 шт.

Головной убор (бейсболка, косынка, пилотка, кепи) — 2-3 шт.

Рубашки (мальчикам) платья (девочкам) - 2-3 шт.

Спортивный костюм (спортивная кофта, спортивные шорты, спортивные брюки) - 1-2 шт.

Футболки и/или майки - 2-3 шт.

Куртка или ветровка для дождливой погоды – 1-2 шт.

Джинсы, брюки — 1-2 шт.

Теплая кофта, толстовка или свитер 1-2 шт.

Нижнее белье (из расчета 1 трусы на 1-2 дня)

Плавки (для мальчиков), купальник (для девочек) – 2 шт

Шапочка для бассейна - 1 шт.

Шлепки для бассейна - 1 шт.

Носки х/б (из расчета 1 носки на 1 день)

Пижама (если Ваш ребенок привык спать в пижаме), ночная рубашка для девочек.

Уважаемые родители! Самостоятельность — это очень хорошо, но Ваш ребенок едет в лагерь не для того, чтобы стирать трусы и носки. Пусть просто меняет их раз в 1-2 дня, а грязные складывает в пакет для домашней стирки.

ПОВСЕДНЕВНАЯ ОБУВЬ:

Обувь для улицы (для жаркой погоды, для прохладной погоды) - 2-3 пары

Надежная непромокаемая обувь для походов - 1 пару

Спортивная обувь для зала 1-2 пары

Обувь для дискотек и выступлений на сцене – 1 пару

Домашние тапочки - 1 пара

ВСЕ ДЛЯ ГИГИЕНЫ:

Зубная паста

Зубная щетка в футляре

Мыло в мыльнице

Мочалка

Гель для душа

Шампунь

Расческа

Полотенце банное

Полотенце для бассейна

Платки носовые одноразовые

Подросткам:

Дезодорант (шариковый или твердый)

Рекомендуем положить в чемодан упаковку влажных салфеток, они могут пригодиться.

В каждом номере есть душ, дети имеют возможность ежедневного купания в душе.

ВКУСНЯШКИ:

Мы понимаем Ваше желание дать ребенку с собой что-нибудь этакое вкусное. Мы не против, но пожалуйста, не давайте детям с собой продукты, которые могут вызвать проблемы пищеварения. Также мы просим Вас не давать детям с собой в лагерь любую еду домашнего приготовления.

Перечень продуктов, запрещенных санитарными службами для передачи детям в условиях загородного лагеря:

- Алкогольные напитки
- Газированные напитки, квас
- Сухарики, чипсы
- Любые молочные продукты
- Любые соусы, кетчупы, майонез
- Пирожные, торты (любые изделия с кремом или наполнителем)
- Птица, рыба, мясо, любые копчености, колбаса и т.д.
- Приготовленная пища (домашняя, купленная в кулинарии, фастфуд) - салаты, соленья, супы, котлеты, пироги, пельмени, бургеры, нагетсы и т.д.
- Консервы
- Грибы
- Супы, пюре, лапша быстрого приготовления
- Жевательная резинка

Ребенку можно дать с собой: шоколадку, печенье без наполнителей, пряники, сухари, вафли, сушки, соки в маленькой упаковке, мытые фрукты в небольшом количестве, жевательные конфеты.

Уважаемые родители! Если Ваш ребенок страдает пищевой аллергией, обязательно предупредите нас об этом!

В лагере есть возможность замены блюд для детей у которых есть непереносимость тех или иных продуктов!

МЕДИКАМЕНТЫ:

Категорически запрещается давать ребенку в лагерь любые медикаменты (таблетки, капсулы, медицинские сиропы, капли в нос, спрей для горла и прочие лекарственные средства). Мы не разрешаем ребенку самостоятельно принимать какие бы то ни было медикаменты без ведома врача, даже если ребенку кажется, что он знает, как справиться с недомоганием или он получил разрешение от Вас. Самолечение может повлечь негативные последствия. В пансионате, на базе которого проводится спортивный лагерь, на постоянной основе присутствует медицинский персонал, который обязательно поможет ребенку в случае болезни. Убедите ребенка при любом недомогании сообщить о нем администрации спортивного лагеря.

ВНИМАНИЕ! Если Ваш ребенок принимает лекарства на постоянной основе по назначению врача, просьба согласовать их применение с главным тренером.

ТЕЛЕФОНЫ, КОМПЬЮТЕРЫ, ГАДЖЕТЫ:

Администрация спортивного лагеря не несет ответственность за сохранность электронных устройств Ваших детей.

Для того, чтобы исключить различные неприятные ситуации, связанные с использованием мобильного телефона, прежде чем Вы положите своему ребенку в чемодан мобильный телефон, пожалуйста, объясните ему основные правила использования электронных устройств в лагере.

Телефоном категорически запрещается пользоваться:

- во время тихого часа
- после отбоя и до подъема
- во время завтрака, обеда, ужина
- во время тренировочного процесса

В случае пропажи мобильного телефона или другого устройства ребенок должен незамедлительно сообщить об этом администрации спортивного лагеря!

Уважаемые родители! Пожалуйста запомните наш режим дня. Не звоните детям без острой необходимости в "запретное" время! Постарайтесь свести Ваше общение с ребенком в первые дни пребывания в лагере к минимуму, позвольте ему сдружиться с новыми ребятами самостоятельно. Не звоните часто, не контролируйте ребенка, дайте возможность процессу адаптации развиваться естественным ходом.

Не волнуйтесь, если ребенок сам «долго» не звонит. Это говорит о том, что ему интересно в лагере и он просто забыл, что родители скучают :-)

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПОСТУПКИ РЕБЁНКА

В спортивном лагере категорически запрещены действия ребенка, угрожающие его жизни и здоровью, жизни и здоровью окружающих, наносящие вред природе:

Курение;

Употребление наркотических средств и алкогольных напитков;

Самостоятельный выход за территорию без сопровождения взрослых;

Порча или посягательство на имущество и достоинство людей и лагеря;

Нарушение режима дня, правил поведения в спортивном лагере.

В случае совершения ребенком проступков, перечисленных в этом списке, мы будем вынуждены сообщить об этих нарушениях Вам и отчислить Вашего ребенка из спортивного лагеря.

ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ БРАТЬ С СОБОЙ В ЛАГЕРЬ:

Дорогую аудио, видео, фототехнику;

Дорогие телефоны, плееры, наушники;

Парфюмерию (за исключением дезодоранта);

Ювелирные изделия из золота, серебра, платины и драгоценных камней;

Алкогольные напитки;

Наркотические вещества, ядовитые вещества, табачные изделия;

Лекарства (за исключением лекарств, принимаемых ребенком на постоянной основе, по назначению врача);

Ножи, колюще-режущие предметы;

Взрывчатые вещества;

Деньги.

ПОСЕЩЕНИЕ ДЕТЕЙ В ЛАГЕРЕ:

Уважаемые родители!

Вы можете посетить ребенка по согласованию с главным тренером. Постарайтесь выбрать время и день посещения так, чтобы не мешать тренировочному процессу.