



Туристический центр «Полярный Круг»

ДЕТСКИЕ ПРОГРАММЫ. ЗИМА (декабрь – апрель)

Памятка по сборам

Дорогие друзья!

Обратите внимание: **дети часто теряют свои вещи!** Иногда ребенок сам не узнает свою же ранее потерянную вещь! Есть только один надежный способ **минимизировать вероятность потери вещей: подписать их.** Мы настоятельно рекомендуем промаркировать детские вещи, например, написать имя ребенка на ярлычках с информацией о том, как ухаживать за вещью; пришить небольшие бирочки с именем ребенка; подписать саму вещь с внутренней стороны специальным маркером; привязать яркие узнаваемые тесемки и т.п.

Ниже приведен список вещей, общий для всех детских программ. В зависимости от выбранной программы вашему ребенку могут потребоваться вещи, **специфические для этой программы.** Пожалуйста, уточняйте информацию у наших менеджеров!

Минимальный набор необходимых личных вещей

Для вашего удобства мы проиллюстрировали некоторые вещи ссылками с примерами.

Нижнее белье (мы рекомендуем брать количество, соответствующее числу дней смены).

Купальный костюм (для посещения бани; по желанию).

Термобелье. Мы рекомендуем взять с собой комплект из кофты и штанов: базовый комплект тонкого синтетического (!) белья, обеспечивающего эффективное отведение пота, а также комплект теплого.

- Примеры тонкого термобелья: [\[1\]](#), [\[2\]](#)
- Примеры теплого термобелья: [\[1\]](#), [\[2\]](#)

Носки: не менее 5 пар тонких носков (х/б или акрил), не менее 5 пар теплых (акрил, шерсть). Желательно, чтобы хотя бы одна из пар теплых носков была из очень толстой, например, собачьей, шерсти.

1-2 легкие кофты для занятий в помещении.

1 пара легких брюк для занятий в помещении. Удобно, если на эти брюки ребенок может надеть теплые верхние штаны (это упрощает переодевания).

2 теплые кофты. Можно больше! Мы рекомендуем отдавать предпочтение расстегивающимся толстовкам с капюшоном и кофтам из **плотного флиса.** Флис быстро сохнет и сохраняет тепло даже в намокшем состоянии, а также хорошо отводит влагу от тела. Обратите внимание: спортивные магазины предлагают вещи из флиса разной плотности (**тонкий флис** 200 г/м² легко продувается, **более плотный** – 300 г/м² и более – защищает и от холода, и от ветра; мы

рекомендуем флис с маркировкой polartec). Одну из кофт можно заменить свитером из шерсти.

- Примеры флисовых кофт: [очень теплая](#), [теплая](#), [легкая](#)

Флисовые штаны (надеваются на термобелье под теплые штаны в сильный мороз).

Теплая шапка, надежно закрывающая уши; **балаклава**, закрывающая голову, шею и часть лица; **бафф или шарф**. Из материалов предпочтение лучше отдать плотному флису (быстро сохнет).

Перчатки и варежки (мы рекомендуем 1 пара тонких и 1 – толстых (двойной слой ткани) флисовых перчаток; 2 пары толстых свободных (это важно!) «верхних» варежек с влагоустойчивым наружным слоем; варежки должны свободно надеваться на перчатки).

Теплая куртка. Рекомендуемые характеристики: пуховый наполнитель с коэффициентом плотности не менее 650-750 (или его синтетические аналоги Thinsulate, Primaloft), капюшон, влагоустойчивый материал верхнего слоя, манжеты на рукавах. Городские пуховики могут служить только дополнительным слоем утеплителя, но никак не основной курткой. Легкие куртки для занятий спортом зимой мы рекомендуем брать в дополнение к пуховику, а не вместо него: в таких куртках комфортно кататься на лыжах, но может оказаться холодно при более статичной занятости на улице.

- Примеры курток: [очень хорошие](#); [хорошая, но может потребовать дополнительного утепления](#) (например, тонким пуховиком или толстой флисовой), [плохая](#).

Широкие теплые штаны — свободные утепленные брюки из влагоустойчивого материала, закрывающие поясницу, с застежкой снизу на штанинах. Обратите внимание: штаны должны быть достаточно широкие, чтобы их можно было натянуть сверху на зимние сапоги (про обувь см. ниже). Только в таких штанах вашему ребенку будет комфортно ходить по глубокому снегу. Хорошо зарекомендовали себя комбинезоны и брюки для горных лыж и сноуборда.

- Примеры штанов: [\[1\]](#), [\[2\]](#), [\[3\]](#)

ИЛИ — комбинезон. Рекомендации те же самые, что и по отношению к курткам и штанам.

- Примеры комбинезонов: [очень хороший](#), [хороший](#), но может потребовать доп. утепления.

Кружка (легкая, небьющаяся, можно заменить термосом). Мы рекомендуем давать детям кружки с двойными стенками, так как они дольше сохраняют тепло напитка. Желательно заранее пометить свою кружку, например, наклеив на нее кусочки цветного скотча или привязав ниточки.

Толстая пенка-сидушка с надежным креплением.

Предметы личной гигиены. Зубная паста, щетка, мыло с мыльницей, шампунь, дезодорант, расческа и проч. Также рекомендуется специальная косметика, защищающая детскую кожу от холода и ветра, в том числе гигиеническая помада. С марта по май - рекомендуем брать с собой солнцезащитный крем.

Солнцезащитные очки спортивного типа или горнолыжная маска.

Фонарь, лучше налобный.

Небольшой **рюкзачок** для прогулок и экскурсий, например, [такой](#).

Мы рекомендуем также взять (по желанию):

- нарядную одежду для вечерних мероприятий;
- личное спортивное снаряжение (например, лыжи);
- музыкальные инструменты, настольные игры (за исключением игровых карт), реквизит, принадлежности для творчества и т.п

Мы не рекомендуем брать с собой на детские программы:

- любые вещи, расставание с которыми для вас невыносимо (несмотря на все усилия родителей и вожатых, дети все же иногда теряют или портят свои вещи);
- игровые мультимедийные средства (электронные игры у нас разрешены только от отбоя до подъема);
- еду (хранить ее в детских комнатах запрещено в соответствии с СанПином).

Пожалуйста, сообщите педагогам, если у ребенка с собой есть:

- спички, зажигалки, свечи, пиротехнические средства;
- режущие и колющие предметы (опасные ножницы, ножи, спицы, опасные бритвы, рабочий инструмент);
- лекарства (если ребенку необходимо принимать медикаменты, просим вас передать назначения в письменном виде нашему врачу).

Запрещено брать с собой:

- сигареты (в том числе электронные), табак и изделия из него, никотин-содержащие продукты, курительные принадлежности;
- алкогольные и иные спиртосодержащие напитки, энергетические напитки;
- психотропные и наркотические средства.

Дорогие участники и родители! Это существенно!

- Наличие **всех** перечисленных позиций **обязательно для радостного и безопасного участия** ребенка в программе.
- Если у вас нет чего-либо из списка выше, и вы не успеваете это приобрести, то свяжитесь, пожалуйста, с организаторами поездки заранее, и мы постараемся приготовить недостающие вещи из нашего запасного фонда. Фонд не безграничен, отсутствие чего-либо, выявившееся на месте, может доставить существенные хлопоты и дискомфорт.

Полезная информация для гостей «Полярного Круга»

- **Связь**

На территории Туристического центра из операторов мобильной связи надежно работает только Мегафон. У МТС - частичное покрытие. Билайн и Теле2 - отсутствуют. Мобильный интернет от Мегафона отличный, от МТС – крайне слабый.

Беспроводной доступ в интернет работает на территории центра на платной основе, за подробностями, пожалуйста, обращайтесь к нашим менеджерам.

- **Медицина**

На территории туристического центра функционирует медпункт, где взрослым гостям могут оказать при необходимости первую помощь, а детям – медицинскую помощь. Если Вам нужны какие-то специфические медикаменты, не забудьте взять их с собой, собираясь в путешествие.

- **Магазины**

В непосредственной близости от туристического центра есть маленький деревенский магазинчик, который работает не всегда. Ближайший нормальный магазин находится в 60 км от нас, в Чупе.

- **Баня**

На территории туристического центра работает русская баня. Посещение бани по расписанию групповых сеансов входит в стоимость проживания.

- **Дорожные условия**

Последние 30 км дороги до туристического центра — это грунтовая дорога через лес с ямами и камнями, которая не всегда хорошо расчищена от снега. Её не всегда возможно преодолеть на легковой машине. Обязательно проконсультируйтесь у наших менеджеров и уточните дорожные условия, прежде чем ехать к нам на машине. Если вас укачивает в транспорте, примите меры заранее, так как на этом участке сильно качает даже во внедорожных машинах.

- **Оплата услуг**

За услуги и сувениры в туристическом центре можно расплатиться как наличными деньгами, так и банковскими картами. Банкоматов в ближайших окрестностях нет.

- **Документы**

Собираясь в дорогу, не забудьте взять с собой паспорта, билеты и медицинские полисы.

- **Телефоны для связи**

Телефон дежурного администратора туристического центра: +7(921)665-30-56, работает круглосуточно.

Телефон офиса бронирования в Москве: +7(499)110-90-80, работает по будним дням с 10 до 19 часов.