



Туристический центр «Полярный Круг»

ЛЕТНИЕ ДЕТСКИЕ ПРОГРАММЫ

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.

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

Минимальный набор необходимых личных вещей (для Вашего удобства мы проиллюстрировали некоторые вещи примерами).

- Нижнее белье (чем больше, тем лучше, оптимально - 10 комплектов).
- Купальный костюм.
- Термобелье. Мы рекомендуем взять с собой комплект из кофты и штанов; базовый комплект тонкого синтетического (!) белья, обеспечивающего эффективное отведение пота, но также можно взять и комплект теплого, например, такого.
- Носки: не менее 5 пар тонких носков (х/б или акрил), не менее 3 пар теплых (акрил, шерсть). Желательно, чтобы хотя бы одна из пар теплых носков была из очень толстой, например, собачьей, шерсти.
- 2-3 легкие футболки или топа.
- 1 шорты.
- Головной убор, защищающий от солнечных лучей. Это может быть бандана, кепка, панاما.
- 2 пары длинных брюк. Почему две? В холодную погоду при намокании единственной пары ребенку не во что будет переодеться. Мы рекомендуем отдавать предпочтение быстросохнущим и прочным тканям (джинсы сохнут долго и часто рвутся), а также моделям с закрывающимися карманами. Советуем обратить внимание на специальную одежду для туризма. Размер брюк должен позволять поддеть под них не только тонкое термобелье, но и теплые толстые штаны.

- Теплые толстые флисовые штаны или теплые х/б "треники" с начесом или другие теплые штаны для поддевания под брюки.
- 2 теплые кофты. Можно больше! Мы рекомендуем отдавать предпочтение расстегивающимся толстовкам с капюшоном, а также кофтам из флиса. Флис быстро сохнет и сохраняет тепло даже в намокшем состоянии. Обратите внимание: спортивные магазины предлагают [вещи из флиса \[1\] \[2\]](#) разной плотности (тонкий флис, меньше 200 г/м², легко продувается, более плотный – 400-500 г/м² и более – защищает и от холода, и от ветра).
- Теплая шапка, перчатки, шарф. Для детей более удобными часто оказываются варианты [баффов](#), которые заменяют собой и шапку, и шарф. Из материалов предпочтение лучше отдать флису (быстро сохнет).
- Штормовой костюм. Обязательно нужно иметь непромокаемые и непродуваемые куртку (с капюшоном!) и штаны, желательно выполненные из мембранного материала (пропускает воздух, но не пропускает воду). Производители спортивной одежды предлагают мембраны различной водостойкости (оптимально – водостойкость более 2000 мм; можем смело рекомендовать мембрану Gortex). Хороший вариант: [куртка \[1\], \[2\]](#), [штаны \[1\]](#). Помните: хороший штормовой костюм позволит вашему ребенку наслаждаться морем даже под проливным дождем без ущерба для здоровья!
- Плащ-дождевик. Не является заменой штормовому костюму! Категорически НЕ рекомендуются изделия из [нетканого полиэтилена](#) – такого плаща хватит только на один раз, потом он порвется и будет выброшен. Рекомендуем [модели](#) длиной ниже колена.
- Теплая куртка, демисезонная или зимняя. Размер куртки должен позволять надеть ее поверх двух флисок – тонкой и толстой.
- Легкая обувь для теплой погоды ([легкие кроссовки](#), [сандалии](#), [крепящиеся к ноге](#), тапки). Очень хорошо зарекомендовала себя [обувь фирмы Crocs](#).
- Резиновые или [пластиковые](#) сапоги БЕЗ ПОДКЛАДКИ ([даже такой](#)). В случае зачерпывания сапогом воды (с ребятами на литорали это случается регулярно) модель с подкладкой будет сохнуть сутки, в то время как модель без подкладки можно вытереть салфеткой, переодеть носки – и ноги сухие! Также удобны модели [с теплой вставкой](#), полностью вынимающейся из сапога. Удобны [пластиковые сапоги](#) до середины голени.
- Удобная закрытая обувь для ходьбы по мокрой пересеченной местности. Оптимально – непромокаемые туристические ботинки (НЕ ЗАМЕНЯЮТ резиновые/ пластиковые сапоги!). [Хороший вариант](#).
- Туристическая посуда. Кружка (легкая, небьющаяся, можно заменить [термосом](#)), а также миска и ложка (даже на программах без похода мы часто обедаем на выезде). Обратите внимание: металлическая посуда с тонкими стенками очень сильно нагревается при помещении в нее горячих продуктов! Рекомендуем пластиковую посуду или изделия с двойными стенками. Желательно заранее пометить свою посуду, например, подписав ее, наклеив на нее кусочки цветного скотча или привязав ниточки.
- Толстая пенка-сидушка с надежным креплением. [Хороший вариант](#).
- Предметы личной гигиены: зубная паста, щетка, мыло с мыльницей, шампунь, дезодорант, расческа и проч. Для программ с походом рекомендуем брать с собой влажные салфетки (простое решение проблемы личной гигиены в походе), а также удобную сумочку на молнии для гигиенических принадлежностей.
- Фонарь, лучше налобный (только для программ, проходящих в августе).

- Небольшой рюкзачок для прогулок и экскурсий, например, [такой](#).
- Спальный мешок (для программ с походом). Рекомендуемая температура комфорта – не выше +5, лучше – меньше нуля. [Очень хороший вариант](#); [приемлемый вариант](#); [плохой вариант](#). Спальник рекомендуется упаковать [в компрессионный мешок](#).
- Туристический коврик – пенка (для программ с походом). Рекомендуем отдать предпочтение [обычной двухслойной пенке](#); не нужно брать с собой самонадувающиеся коврики или надувные матрасы: их легко повредить, после чего они выходят из строя.
- Гермомешок. Для программ без похода хорошим вариантом для выходов на морские прогулки будет [небольшой мешок \(10 - 20 л\)](#); для программ с походом настоятельно рекомендуем иметь большой гермомешок ([60-70 л](#)), желательно с лямками для комфортной транспортировки.
- Перчатки для гребли (подходят обычные садовые рабочие перчатки, перчатки для фитнеса). Для программ с походом - обязательно, для остальных - по желанию.

Мы рекомендуем также взять (по желанию):

- нарядную одежду для вечерних мероприятий;
- репелленты (лучше в форме спреев или кремов; аэрозоль – порой довольно опасный в детских руках предмет);
- музыкальные инструменты, настольные игры (за исключением игровых карт), реквизит, принадлежности для творчества и т.п.

Мы не рекомендуем брать с собой:

- 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 на детских программах разрешены только от отбоя до подъема);
- еду (хранить ее в детских комнатах в соответствии с СанПиН запрещено).

Пожалуйста, сообщите вожатым, 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 врачу лагеря).

Запрещено брать с собой:

- сигареты (в том числе электронные), табак и изделия из него, 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, камнями и глубокими лужами. 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.