



СБОРЫ В ЛАГЕРЬ: ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ. ЛЕТНИЕ ДЕТСКИЕ ПРОГРАММЫ.

Дорогие друзья!

Обратите внимание: дети в лагере 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.

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, панамы.
- 2 пары длинных брюк. Почему две? Потому что 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. Хорошо зарекомендовала себя одежда фирмы [Solognac](#), а также специальная [одежда 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 разной плотности ([тонкий флис](#) 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 [балаклав](#) или [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; самая водостойкая мембрана имеет

маркировку Gortex). Хороший вариант: [куртка](#), [штаны](#); очень хороший вариант: [куртка](#), [штаны](#); плохой вариант: [куртка](#), [штаны](#). 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](#).

- Удобная закрытая обувь для ходьбы по мокрой пересеченной местности. Оптимально – непромокаемые туристические ботинки (НЕ ЗАМЕНЯЮТ резиновые сапоги!). [Хороший вариант](#); [очень плохой вариант](#).

- Туристическая посуда. Для программ без похода – кружка (легкая, небьющаяся, можно заменить флягой или термосом), для программ с походом – кружка, миска и ложка. 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, наклеив на нее кусочки цветного скотча или привязав ниточки.

- Толстая пенка-сидушка с надежным креплением. [Хороший вариант](#); [плохой 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 (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 опасная в детских руках штука);
- музыкальные инструменты, настольные игры (за исключением игровых карт), реквизит, принадлежности для творчества и т.п.

Мы не рекомендуем брать с собой в лагерь:

- 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 в лагере 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.