

## Памятка родителям для летнего лагеря SBSK 2020

1. Обязательно, перед началом смены сдать руководству лагеря подписанный конверт, с запечатаной в нём сопроводительной запиской, в которой должны быть указаны **контактные данные родителей с их телефонами, точным адресом проживания, копией ID карты ребёнка(или номером исикукода.**
2. Обязательно, перед началом смены, вложить в подписанный конверт **справку от врача о допуске ребёнка в лагерь или письменное подтверждение родителей о годности ребёнка в лагерь.**
3. Если имеются **предписания врачей** по приёму лекарств и дополнительные пожелания личного характера, то обязательно, в устной форме, известить об этом руководство лагеря, с обязательным письменным напоминанием в сопроводительной записке.
4. Так как физическая активность учеников в летнем лагере значительно увеличивается, то мы, во избежании утомляемости учеников и понижении иммунитета, рекомендуем начать ежедневный **приём витаминного комплекса за две недели до лагеря и взять их с собой в лагерь.** Подписанные емкости с витаминами лучше сдать вожатым перед сменой, сообщив письменно об этом в сопроводительной записке.
5. Если вы ребёнку с собой даёте **мобильные телефоны**, то обязательно, в сопроводительной записке укажите об этом. Вожатые будут хранить их у себя и выдавать детям в зависимости внутреннего от распорядка дня. Настоятельная просьба не звонить на телефон детям в другое время суток.

### С собой в лагерь необходимо иметь следующее:

1. **Одно большое банное полотенце**
2. **Средства личной гигиены:** шампунь и душ-гель **в одном флаконе**, зубная паста и зубная щётка, банные тапочки, медицинские лейкопластыри от царапин и мозолей, носовые платки или салфетки.
3. **Повседневная одежда:** носки(одна пара на 2 дня), трусы(одни трусы на два дня), шорты, футболки с коротким и длинным рукавами, тёплая кофта, длинные штаны, головной убор, комнатные тапочки, плавки, куртка-дождевик.
4. **Одежда для тренировок:** нижнее бельё для занятий спортом, специализированное доги с поясом (только для смены Aikido), **обязательно** спортивный костюм для тренировок на улице, **обязательно** спортивные шорты и футболки для тренировок в зале **(!!!не повседневные)**, **обязательно** две пары уличной спортивной обуви(желательно удобные спортивные кроссовки для бега), **обязательно** головной убор для тренировок на улице, **обязательно** носки для занятий спортом(2-3 пары на неделю)

**NB!** Спортивную одежду **обязательно** положить в отдельный пакет или спортивную сумку(рюкзак) и **обязательно** довести до сведения ребёнка, что спортивными вещами надо пользоваться только для занятий спортом, а для повседневной жизни использовать повседневную одежду, включая нижнее бельё и носки!

5. **Вешалки-плечики**(4-5 шт для развешивания и просушки верхней одежды и спортивных костюмов)
6. **Обязательный спортивный инвентарь:**

**для смены Spochan:** короткое и длинное оружие для Спочан, шлем-маска для Спочан, скакалка, мат для йоги.

**для смены Aikido:** перчатки для бокса, защитные перчатки на руки для отработки ударов, лапа для отработки ударов, скакалка, мат для йоги.

7. **Инвентарь по желанию:** ракетка для настольного тенниса, бадминтона, настольные игры
8. **Сумку-пакет для грязного белья**(показать ребёнку куда он должен складывать грязное, но просушеное бельё)
9. **ЗАПРЕЩЕНО С СОБОЙ БРАТЬ:** компьютеры, планшеты, игровые приставки, электронные игры(типа PSP)