**СБОРЫ В ЛАГЕРЬ: ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (летние 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 (мы рекомендуем брать количество, соответствующее числу дней смены).
- Купальный костюм.

- Термобелье. Мы рекомендуем взять с собой комплект из кофты и штанов; базовый комплект [тонкого синтетического (!) белья](http://cs8.pikabu.ru/post_img/big/2016/02/17/9/1455720975284143406.jpg), обеспечивающего эффективное отведение пота, но также можно взять и комплект теплого, например, [такого](http://www.decathlon.ru/lyzhnoe-termobele-sw-det-id_8343091.html).

- 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, панама.

- 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](http://www.decathlon.ru/brjuki-dl-ohoty-taiga100-id_8339281.html), а также специальная [одежда для туризма](http://www.decathlon.ru/brjuki-forclaz-500-dev-id_8332357.html). Размер брюк должен позволять поддеть под них не только тонкое термобелье, но и толстые теплые штаны (см. ниже).

- 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](http://www.decathlon.ru/dzhemper-arpenaz-500-hood-det-id_8317153.html). Флис быстро сохнет и сохраняет тепло даже в намокшем состоянии. Обратите внимание: спортивные магазины предлагают вещи из флиса разной плотности ([тонкий флис](http://www.decathlon.ru/tolstovka-forclaz-200-dev-id_8344189.html) 200 г/м² легко продувается, [более плотный](http://www.decathlon.ru/tolstovka-arpenaz-500-dev-id_8344202.html) – 500 г/м2 и более – защищает и от холода, и от ветра).

- Теплая шапка, перчатки, шарф. Для детей более удобными часто оказываются варианты [балаклав](http://252fwww.termoshok.net/images/shop_items/199.jpg) или [баффов](http://www.decathlon.ru/bandana-buff-polar-buff-id_8322443.html), 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, не пропускает воду). Производители спортивной одежды предлагают мембраны различной водостойкости (оптимально – водостойкость более 2000 мм; самая водостойкая мембрана имеет маркировку Gortex). Хороший вариант: [куртка](http://www.decathlon.ru/kurtka-arpenaz-500-3-v-1-dev-id_8344497.html), [штаны](http://www.decathlon.ru/verhnie-brjuki-rain-cut-det-id_8332528.html); очень хороший вариант: к[уртка](http://www.decathlon.ru/vetrovka-raincostal-det-id_8330355.html), [штаны](http://www.decathlon.ru/brjuki-raincoastal-det-id_8330356.html); плохой вариант: [куртка](http://www.decathlon.ru/kurtka-rain-cut-det-id_8330803.html), [штаны](http://www.decathlon.ru/brjuki-500-vzr-id_8280051.html). Помните: хороший штормовой костюм позволит вашему ребенку наслаждаться штормовым морем и проливным дождем без малейшего ущерба для здоровья!

- Плащ-дождевик. Не является заменой штормовому костюму! Категорически НЕ рекомендуются изделия из [нетканого полиэтилена](http://www.decathlon.ru/poncho-arpenaz-10-l-id_8302452.html) – такого плаща хватит только на 1 раз, потом он порвется и будет торжественно выброшен. Рекомендуем [модели](http://www.decathlon.ru/dozhdevik-arpenaz-40-l-s-m-id_8302450.html) [длиной](http://www.decathlon.ru/poncho-glenarm-id_8010059.html) 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](http://www.decathlon.ru/krossovki-crossrock-det-id_8302582.html), [сандалии, крепящиеся](http://www.decathlon.ru/sandalii-arpenaz-100-det-id_8328739.html) к ноге, тапки). Очень хорошо зарекомендовала себя обувь фирмы Crocs.

- Резиновые сапоги [БЕЗ ПОДКЛАДКИ](http://www.decathlon.ru/polusapogi-inverness-100-det-id_8339490.html) ([даже такой](http://www.decathlon.ru/sapogi-glenarm-100-muzh-id_8339487.html)). В случае зачерпывания сапогом воды (с ребятами на литорали это случается регулярно) модель с подкладкой будет сохнуть сутки, в то время, как модель без оной можно вытереть салфеткой, переодеть носки – и ноги сухие! Также удобны модели [с теплой вставкой](http://www.decathlon.ru/polusapogi-glenarm-muzh-id_8339496.html), полностью вынимающейся из сапога. Удобны [пластиковые сапоги](http://pi4.lmcdn.ru/img236x341/C/R/CR014AWLGH47_1_v1.jpg).

- Удобная закрытая обувь для ходьбы по мокрой пересеченной местности. Оптимально – непромокаемые туристические ботинки (НЕ ЗАМЕНЯЮТ резиновые сапоги!!!). [Хороший вариант](http://www.decathlon.ru/botinki-rockclimber-zhen-id_8356324.html); [очень плохой вариант](http://www.decathlon.ru/kedy-vulca-canvas-m-vzr-id_8332633.html).

- 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](http://www.decathlon.ru/miska-pohodna-id_8338797.html) с [тонкими стенками](http://www.decathlon.ru/kruzhka-aljuminieva-id_2881097.html) очень сильно нагревается при помещении в нее горячих продуктов! Рекомендуем [пластиковую](http://www.decathlon.ru/stakan-id_8335631.html) посуду или [изделия с двойными стенками](http://www.decathlon.ru/termomiska-diametr-16sm-id_8193828.html). Желательно заранее «пометить» свою посуду, например, наклеив на нее кусочки цветного скотча или привязав ниточки.

- Толстая пенка-сидушка с надежным креплением. [Хороший вариант](http://www.decathlon.ru/sidushka-plotna-camping-pad-v2-id_8339671.html); [плохой вариант](http://www.decathlon.ru/turisticheska-sidushka-id_8114953.html).

- 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).

 - Спальный мешок (для программ с походом). Рекомендуемая температура комфорта – не выше +5, лучше – меньше 0. [Очень хороший вариант](https://sport-marafon.ru/catalog/turisticheskie-spalnye-meshki/spalnik-marmot-trestles-15-x-wide-cobalt-blue-deep-blue-231-sm/); [приемлемый вариант](http://www.decathlon.ru/spalnyj-meshok-rando-0light-id_8328551.html); [плохой вариант](http://www.decathlon.ru/spalnyj-meshok-forclaz-15-id_8331590.html). Спальник рекомендуется упаковать в [компрессионный мешок](http://www.decathlon.ru/kompressionnyj-chehol-id_8330396.html).

- Туристический коврик – пенка (для программ с походом). Рекомендуем отдать предпочтение [обычной двухслойной пенке](http://www.decathlon.ru/kover-turisticheskij-m200-id_8318673.html); не нужно брать с собой самонадувающиеся коврики или надувные матрасы: их легко повредить, после чего они выходят из строя.

- Небольшой рюкзачок для прогулок и экскурсий, например, [такой](http://www.decathlon.ru/rjukzak-arpenaz-20-id_8330473.html).

- Гермомешок. Для программ без похода хорошим вариантом для выходов на морские прогулки будет [небольшой мешок (10 -20 л)](https://www.google.ru/search?q=%D0%B3%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%88%D0%BE%D0%BA&newwindow=1&espv=2&biw=1242&bih=585&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0CFEQsARqFQoTCOLa4bq7k8kCFWjvcgodr8EKCg#imgrc=YhX8AmKc9bAIOM%3A); для программ с походом настоятельно рекомендуем иметь большой гермомешок (60-70 л), желательно [с лямками](http://www.google.ru/imgres?imgurl=http://amur-turist.ru/upload/amur-turist.rushop_3/1/0/0/item_1009/shop_property_file_1009_164.jpg&imgrefurl=http://amur-turist.ru/shop/group_632/item_1009/&h=500&w=500&tbnid=bZu2_H1Pmlw9dM:&docid=GtxCJkNdk2SJwM&ei=5wVJVriXKOGqygOj-Kj4CA&tbm=isch&ved=0CE4QMygaMBpqFQoTCPim6PK7k8kCFWGVcgodIzwKjw) 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 игральных 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 запрещено нормами СанПинов).

**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.