Как собрать ребёнка в лагерь

Приобретение путёвки позади, пора собираться! Что взять с собой обязательно, а что лучше оставить дома? Объясняем, и раскладываем по- полочкам!

**Документы сложите отдельно, проверьте ещё раз комплект самостоятельно**

С собой ребёнок должен обязательно иметь документы, удостоверяющие личность (свидетельство о рождении/паспорт), необходимые медицинские справки и полис ОМС или его копию, а также те документы, которые требуются при поездке в данный летний лагерь.

**Средства личной гигиены**

Собирая ребёнку средства личной гигиены, напомните, что это предметы индивидуального пользования. Мочалка, полотенце, зубная щётка - у каждого свои. Расскажите, что для чего использовать, где какое средство лежит. Расчёска и заколки — это тоже строго индивидуальные предметы. Положите на всякий случай бумажные носовые платочки и влажные салфетки.

**Одежда**

Упаковывая одежду, руководствуйтесь принципом «минимум пара». Даже тёплых кофт надо две, вдруг потеряется, промокнет, сломается молния. Если ребёнок едет в лагерь к морю, положите солнцезащитную одежду, а если таковой нет - любую одежду светлого цвета и обязательно головной убор. Нижнее белье рассчитывайте исходя из количества дней в смене. Смена 21 день, значит и нижнего белья должно быть 21 шт. Не каждый ребёнок будет стирать, сушить своё белье.

**Обувь**

Понадобится: закрытая обувь (кроссовки, кеды), открытая обувь (босоножки/ шлёпанцы), домашние тапочки (или резиновые шлёпанцы). Обувь должна быть удобной и подходить по размеру. Если в лагере планируются походы в лес, обувь - закрытая высокая, возможно пригодятся резиновые сапоги.

Подробный список одежды лучше уточнить у администрации лагеря.

**Примерный список может быть**[**таким**](https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/predpr/news_predpr.php?ELEMENT_ID=14914):

**Одежда**

* футболка 7-8 шт.
* белая футболка для прощальных пожеланий
* спортивный костюм 1 шт.
* кофта с длинным рукавом 2 шт.
* тёплая кофта 2 шт.
* джинсы или брюки 2 шт.
* шорты 5 шт.
* нарядная одежда
* платье (для девочек) 2 шт.
* юбка (для девочек) 2 шт.
* пижама или одежда для сна 2 шт.
* нижнее белье 21 шт.
* носки 21 шт.
* купальник (для девочек) 2 шт. Желательно ярких цветов.
* плавки или купальные шорты (для мальчиков) 5 шт. Желательно ярких цветов.
* солнцезащитные очки 1 шт.
* дождевик или зонт 1 шт.
* головной убор 1 шт.

**Гигиена**

* мочалка 1 шт.
* мыло обязательно в мыльнице, которая закрывается
* зубная щётка 2 шт.
* зубная паста 1 шт.
* полотенце банное 2 шт.
* бритвенный станок 3 шт.
* расчёска
* ножницы для ногтей
* средства женской гигиены
* полотенце пляжное 2 шт.
* тапочки для душа/бассейна
* бумажные платки 2 уп.
* резиновая шапочка для бассейна

**Обувь**

* кроссовки
* комнатные тапочки
* резиновые тапочки для пляжа
* сандалии или любая другая открытая обувь

**Документы**

* путёвка
* медицинская справка
* подписанное родителями согласие с правилами и распорядком лагеря
* нотариально заверенное согласие от родителей
* копия полиса медицинского страхования
* документы, удостоверяющие личность ребёнка (загранпаспорт, паспорт или свидетельство о рождении)

**Аптечка**

Об обязательных лекарственных средствах, которые принимает ребёнок и которые он возьмёт с собой, необходимо предупредить вожатых и медицинских работников лагеря, обговорив в какой дозировке и по какому поводу ребёнок их принимает. Ребёнку нужно объяснить, что скорее всего лекарственные средства будут храниться у медицинского работника и не нужно стесняться подойти и попросить своё лекарство.

Солнцезащитные средства и средства от насекомых должны использоваться в соответствии с инструкцией, прочитайте ее вместе с ребёнком заранее, объясните, что средства от насекомых, предназначенные для нанесения на одежду, не должны ю наноситься на кожу.

**Личные вещи**

Если в лагере разрешено использование телефонов, убедитесь, что мобильная связь оплачена и положите зарядное устройство.

Подпишите все вещи ребёнка, включая чемодан, очки, полотенца, обувь.

После окончания смены собраться домой будет проще, если положить в чемодан список вещей.

**Повторите правила личной гигиены и основные правила безопасности**

Напомните ребёнку, что обязательно нужно мыть руки с мылом перед едой, после прогулок, что не следует пить воду из-под крана, что, если заболел - соблюдай респираторный этикет.

Большинство мероприятий в лагере проводится на открытом воздухе, поэтому ваш ребёнок будет подвергаться воздействию ультрафиолетовых лучей, вызывающих солнечные ожоги. Обучите ребёнка правильному нанесению солнцезащитного крема.

Объясните, как часто осматривать себя на наличие клещей и других насекомых, что при походе в лес или на поле, одежда должна быть соответствующая - светлая, брюки заправить в носки, рукава длинные, минимум открытых участков тела.

**Если в лагере разрешены посещения, утоните список продуктов, которые можно привозить**

Обычно запрещены консервы, грибы, пирожные с кремом, торты, скоропортящиеся продукты. Сладости также не рекомендовано переживать детям.

Пусть поездка в летний лагерь оставит самые хорошие и тёплые воспоминания!