

Отъезд: 2 января 2011г. В 10:30 сбор от ул. Ратная 2-А (выезжаем колонной на авто)

Возвращение: 10 января 2011г.

Список необходимых вещей к зимним спортивным сборам:

Обувь:

- кроссовки легкие (для бега, желательно не новые);
- тапки домашние (они же для бассейна);
- обувь для зала (**степки** или чешки);

Одежда:

- СПОРТИВНЫЙ КОСТЮМ + спортивные штаны;
- футболки 3-5 шт;
- черные штаны (желательно 1 шт. если есть!);
- что то теплое (куртка толстовка);
- головной убор;
- белье 8 пар;
- для бассейна: плавки (купальник, шапочка);
- носки 8-9 пар;
- платки носовые;
- добок для фотографирования;

Туалетные принадлежности:

- зубная щетка, паста, туалетная бумага;
- мыло, мочалка, шампунь, полотенце банное;

Снаряжение:

- кружка, ложка;
- что-то почитать;
- экипировка (футы, перчатки, шлем, капа, бандаж);
- настольные игры;
- ракетки бадминтонные, воланчики - по желанию;
- мячи (волейбольные, футбольные, баскетбольные) – по возможности;
- лекарства: пластырь бактерицидный, антисептик, противовоспалительное, жаропонижающие, противодиарейное. Мази: от ушибов, для ран, и ожогов.

Документы:

- справка о прививках (в лагерь отдыха);
- справка об отсутствии контактов с инфекционными больными (не ранее 5 дней);
- пояснительная для тренеров (об особенностях ребенка, и все возможные контакты);
- чистая бумага, ручка, карандаши;
- 300 руб. (для кофе. Это не обязательно);

Еда:

- конфеты (0,5 кг +), желательно разные;
- баранки или сухари (1 кг) не зефир, не пастила в коробках.