

Памятка для родителей детей, которых выезжающих в летние спортивно-оздоровительные лагеря

Дети, выезжающие в летние спортивно-оздоровительные лагеря при себе должны иметь:

1. Медицинская справка на ребят, выезжающих в спортивно-оздоровительный лагерь по форме № 079-У. (за 3 дня до выезда в лагерь)

Получить медицинскую справку в поликлинике у участкового врача с данными следующих анализов:

- анализ кала на я/глист и простейшие с указанием даты сдачи анализов и номера анализа;
- анализ соскоба на я/глист с указанием даты и номера сдачи анализов;
- запись о санации полости рта и даты проведения;
- результат осмотра на чесотку, педикулез, микроспорию;
- запись об отсутствии контакта с инфекционными больными в течение 21 дня;
- запись обо всех сделанных прививках соответственно возрастным медицинским

показаниям (возможна копия из личной медицинской карты).

В справке указать дату заполнения, не ранее чем за 10 дней до даты приезда в лагерь.

Штамп и печать медицинского учреждения, выдавшего справку **обязательны**.

2. Полис медицинского страхования ребенка (копия).

3. Страховка от клещевого энцефалита.

4. Свидетельство о рождении или паспорт.

5. Одежда, обувь:

- спортивный костюм (теплый) - куртка шапка, штаны;
- ветровка, куртка;
- обувь (удобная, разношенная) – кроссовки две пары, тапочки, сланцы;
- тренировочная форма - длинная и короткая спортивная форма, шорты, футболки, майки, не менее 6-ти штук плавок, купальник или плавки купальные;
- носки не менее 6-ти пар – хлопчатобумажные, 1 - шерстяные;
- головной убор – панамы, кепка, косынка;
- полотенце: банное, для лица, для ног.

6. Предметы личной гигиены:

- мыло хозяйственное;
- мыло туалетное;
- губка для мытья тела;
- туалетная бумага;
- зубная щетка, зубная паста;
- расческа;
- кружка, ложка чайная;
- эластичный бинт;
- бактерицидный лейкопластырь;

7. Сухой паек в дорогу:

- минеральная вода, сок фруктовый, печенье, вафли, булочка без наполнителя, яблоко свежее мытое, конфеты карамель.

Не брать в дорогу:

- скоропортящиеся продукты питания, требующие для сохранения качества и безопасности специальных температурных или иных режимов, без обеспечения которых они подвергаются необратимым изменениям – курица тушенная, отварная, котлеты мясные, колбаса и т.п.;

- фрукты и овощи мнущиеся, способные подвергаться быстрой порче – бананы, киви, груши и т.п.;

- кондитерские изделия с содержанием какао и кремовыми наполнителями.

Взять в дорогу желание тренироваться и хорошее настроение!!!