

Собираем ребенка в детский лагерь



Летний отдых – это яркие впечатления и новые друзья! Чтобы поездка в лагерь прошла безопасно и комфортно, важно правильно подготовить ребенка.

Документы (обязательно!)

- Путевка в лагерь
- Копия свидетельства о рождении / паспорта
- Медицинская справка **Форма 079/у** (с отметками о прививках и перенесенных заболеваниях)
- Справка **об отсутствии контактов с инфекционными больными** (получается за 3 дня до отъезда)
- Копия полиса ОМС
- Заполненное **согласие родителей** на медицинскую помощь (если требуется)

Одежда и обувь

✓ Основной набор:

7-8 футболок (включая 1 белую для памятных автографов)

Шорты / юбки (3-4 шт.)

Спортивный костюм (для прохладных вечеров)

Джинсы / брюки (1-2 шт.)

Нарядная одежда (платье, рубашка – для мероприятий)

Пижама

Нижнее белье (10-12 комплектов)

Носки (7-10 пар)

✓ Защита от непогоды:

Дождевик / ветровка

Головной убор (кепка, панاما)

Солнцезащитные очки



✓ Для купания:

Плавки / купальник (2 шт.)

Полотенце пляжное

Резиновая обувь для душа/бассейна

✓ Обувь:

Кроссовки

Сандалии

Тапочки для корпуса

Гигиена и уход

- Зубная щетка + паста (в футляре)
- Мыло в мыльнице / гель для душа
- Шампунь (лучше в маленькой бутылке)
- Мочалка
- 2 полотенца (для лица и для душа)
- Расческа / резинки для волос
- Ножницы для ногтей
- Влажные салфетки (2-3 упаковки)
- Крем от солнца (SPF 30+)
- Средство от комаров (без спрея в баллончике!)
- Гигиеническая помада
- Для девочек: гигиенические средства + косметичка



Что нельзя брать в лагерь

✗ Скоропортящиеся продукты: 🛒

Мясные, молочные продукты
Торты, пирожные с кремом
Домашнюю еду
Лапшу быстрого приготовления
Газировки в больших бутылках

✗ Опасные предметы:

Колюще-режущие предметы (без
необходимости)
Дорогие украшения / технику

Дополнительные рекомендации

- **Подпишите все вещи** (особенно одежду и бутылку для воды).
- Положите **блокнот + ручку**, книгу или настольную игру.
- Обсудите **правила безопасности**:
 - Не пользоваться чужими вещами (полотенца, расчески).
 - Мыть руки перед едой и после туалета.
 - Слушаться вожатых и не уходить с территории.

Важно!

Дети в лагере получают **полноценное 5-6 разовое питание**. Дополнительные перекусы не нужны!

Пусть ваш ребенок отлично отдохнет и вернется счастливым! ☀️

*Информация подготовлена Консультационным центром
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Смоленской области»*