

Как собрать ребенка в лагерь

Количество вещей, которые вы планируете дать с собой, необходимо рассчитать на смену в 21 день.

Перед сбором чемодана или сумки составьте полный список вещей, которые ваш ребенок берет в лагерь, в двух экземплярах: один - для ребенка, второй оставьте для себя. Подпишите или выделите каким-либо другим способом багаж своего ребенка, чтобы он мог легко опознать его среди чемоданов и рюкзаков других детей.

Вещи должны быть упакованы **в один удобный для транспортировки чемодан или сумку**.

Сумки и чемоданы должны быть промаркированы. Здесь отлично работает как багажная бирка, так и багажные ремни или резинки: с ними даже самый обычный черный чемодан издали бросается в глаза. Багажная бирка крепится к ручке или замку молнии, с обратной стороны есть место для имени и номера телефона:

Для подростка, если вы хотите купить **только один** чемодан, лучше всего выбрать вариант на 80-100 л. Да, он довольно большой, но - много места занимает обувь (особенно у мальчиков из-за большого размера), зимой вещи более объемные (а кто знает, не поедет ли ребенок в лагерь еще и зимой). Для летнего лагеря он может быть великоват, но зато можно будет что-то привезти с собой, да и вещей тогда можно взять больше, не думая, что выложить.

Для детей помладше может быть более чем достаточно и 50-литрового чемодана.

Как правило, у каждого современного чемодана есть кодовый замок, однако им пользоваться **не очень рекомендуется** (особенно детям): даже если вы помните код, если при ударе во время транспортировки замок будет поврежден, у вас может не получиться его открыть.

Помимо основного багажа, у ребенка должна быть **ручная кладь**: лучше всего - небольшой рюкзак, с которым можно будет ходить по лагерю, в бассейн, на экскурсии.

Помимо багажа и ручной клади, желательно иметь мини-сумочку или барсетку (ее можно положить в ручную кладь, вместе со всем содержимым). То, с чем ребенок **вообще не будет расставаться**, даже тогда, когда ему в лагере не нужен рюкзак. Здесь может лежать смартфон с наушниками, очечник и обычные очки (если ребенок их носит), солнцезащитные очки, бальзам для губ, ручка и блокнот и другие вещи, которые **всегда с собой** (потому что в карманах их носить неудобно).

В ручную кладь берем документы, телефон с зарядником, смену белья, носки, средства гигиены, тапочки для корпуса, запасную футболку и спортивные штаны. Все остальное можно сложить в чемодан.

Одежда и обувь

Выберите то, **в чем ребенок поедет**. Это должна быть *самая удобная одежда* (в некоторые лагеря дорога занимает целый день и даже больше, в случае поезда): спортивный костюм или удобные джинсы, футболка (водолазка), толстовка. При необходимости - ветровка, куртка, шапка.

- белье
- носки
- футболки
- спортивный костюм
- водолазка
- толстовка
- джинсы
- форма для торжественных мероприятий (белый верх, черный низ) - нужно не во все лагеря, уточняйте
- рубашки/платья/юбки
- нарядная одежда (дискотеки, праздники, творческие вечера, церемонии награждений) - может и не понадобится, зависит от лагеря
- ветровка/плащ/дождевик/куртка (по сезону)
- кепка
- купальник/плавки, резиновые тапочки, шапочка и очки для бассейна

Обувь:

- обувь с полной фиксацией стопы для улицы (2 пары) - лучше всего кроссовки, удобные ботинки

- закрытая обувь на случай дождя
- кеды или другая спортивная обувь для занятий в зале
- резиновые тапочки для корпуса/пляжа/душа
- обувь, подходящая для торжественного мероприятия/дискотеки/праздника
- щетка для чистки обуви (при желании)

Туалетные принадлежности

- зубная паста, зубная щетка (желательно со стаканчиком)
- расческа, резинки для волос
- мочалка, шампунь, мыло с мыльницей
- средства личной гигиены для девочек
- крем, гигиеническая помада
- средства для защиты от солнца

Что из одежды и обуви (и других вещей) не подходит для лагеря

- одежда, обувь и аксессуары с травмирующей фурнитурой, чересчур навязчивой и броской символикой, а также надписи и изображения, пропагандирующие психоактивные вещества и противоправное поведение
- шорты, платья и юбки длины мини (рекомендуемая длина платьев и юбок: не выше 10 см от верхней границы колена)
- слишком открытые (живот, спина) блузы, майки, платья или футболки (также как и прозрачные, декольтированные)
- слишком облегающие (обтягивающие) фигуру брюки, юбки
- массивная обувь
- обувь на чрезмерно высоком каблуке (рекомендуемая высота каблука для девочек не более 7 см)
- нельзя принимать лекарственные препараты, привезенные с собой, без ведома врача
- использовать острые, колющие, режущие, огнеопасные предметы
- нельзя привозить с собой дорогие вещи (украшения, одежду, технику, большие суммы денег)

Деньги можно давать на приобретение сувениров и памятных вещей во время экскурсий; все остальное предоставляет лагерь.

Не рекомендуется давать или передавать детям в лагерь сладости, скоропортящиеся или не совсем полезные продукты. Например, лимонады, соки и нектары в больших упаковках, консервы, грибы, а также пирожные с кремом, торты, мясные и рыбные продукты, еду домашнего приготовления. Не стоит брать с собой в лагерь и лапшу быстрого приготовления.

Врач по общей гигиене
 Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и
 эпидемиологии в Чувашской
 Республике-Чувашии в
 г. Новочебоксарске»

Карманова Е.А.