



РЕКОМЕНДУЕМЫЙ СПИСОК ВЕЩЕЙ.

 Личный инвентарь.


Обязательно: коврик-подкладка атлетическая (типа коврика для йоги).

 Для тренировок в зале.

Баскетбольные кроссовки, спортивные майки/футболки, шорты, сменные полотенца.

 Для моря.

Плавки/купальник, резиновые шлёпки, полотенце, солнцезащитные очки, кепка/панама, солнцезащитный крем.

 Для тренировок на открытом воздухе.

Беговые кроссовки, спортивных майки/футболки, шорты, сменные полотенца.

 Личная мини-аптечка.

Пластырь/тейп.


Кинезиотейп (при хронических травмах суставов/связок).

Фастум-гель/Вольтарен. Можете добавить в аптечку препараты, которые вы применяете дома (противоаллергенные и т.п.).


 Одежда.

Верхняя – сезонная:

Головной убор, кофта, футболки, спортивные штаны, шорты, нижнее бельё и носки (чем больше, тем лучше).

 Обувь.


Кроссовки, сандалии, шлепки.

 Личные вещи и средства гигиены.


Бутылка пластиковая для воды (0,7-1 л), пластиковый контейнер для фруктов.

Кружка. Мыло в мыльнице, шампунь, гель для душа, мочалка, банное полотенце, зубная паста и щетка.

Маникюрные ножнички/пилочка для ногтей, расческа, зеркальце, заколки/резинки для девочек.

 NB! Драгоценные изделия. Мобильные телефоны и прочие электронные устройства.

За сохранность указанных выше предметов администрация и сотрудники Академии и лагеря ответственность не несут!

 Если вы даёте с собой ребенку электронные устройства и пр. ценные вещи, предварительно упакуйте их в закрытый контейнер, на который должна быть наклеена бирка с ФИО ребёнка и списком предметов. По прибытии все телефоны заносятся в список, собираются в ящик и остаются у тренера до вечера.

Телефоны будут выдаваться ежедневно в вечернее время, для связи с родителями, а также на период экскурсии и выходов к морю.