

Приложение 1

Для поездки необходимо представить следующие документы:

1. Копию свидетельства о рождении или паспорта,
2. Копию полиса медицинского страхования ОМС,
3. Медицинскую справку об отсутствии противопоказаний для занятий айкидо (борьбой, спортом)
4. Заполненный договор (2 экз.)

Список вещей для зимних сборов на 7 дней

1. Необходимо взять:

- кимоно (куртка, пояс, штаны)
- тапочки (пластиковые, чтобы в них можно было принимать душ)
- футболку белую тренировочную, под кимоно (2 шт.)
- верхняя одежда по погоде
- комплект термобелья (верх с длинным рукавом и низ)
- теплые перчатки или варежки
- теплые носки 1-2 пары
- спортивную форму длинную (штаны + куртка-ветровка)
- кроссовки беговые (с амортизирующей подошвой, не кеды!)
- теплую флиску/свитер/джерпер/водолазку
- комплект тренировочного оружия (боккен и дзё), если есть
- скакалки (не полые внутри)
- футболки/майки 2 шт.,
- носки 2-3 пары
- трусы 3-5 пар
- футболка/ночнушка/пижама на ночь
- полотенце (среднего размера, не пляжное)
- мыло, кусковое, не жидкое 1 шт. (скорее всего, оно будет в избытке, но лучше лишнее мыло, чем его недостаток)
- шампунь в небольшой упаковке
- зубная паста и зубная щетка
- иная необходимая гигиеническая косметика
- одноразовые платочки 2 уп
- расческа (если необходима)
- если у ребенка длинные волосы – резинки для волос. Заколки тоже можно, но резинки должны быть обязательно.
- маникюрные ножницы/щипчики для ногтей
- иные необходимые предметы гигиены
- сотовый телефон (недорогой, но надежный) с достаточным количеством средств, для экстренной связи.
- легкий рюкзак для переноски формы и пр. необходимых вещей при тренировках на улице/поездках на экскурсии.
- 2000 рублей, на развлечения (по приезду на место сдать инструкторам, чтобы избежать потери или иных недоразумений)
- вода в бутылках по 0.5 – 1 л (2-3 шт) (вода будет в избытке, а вот тары, чтобы взять ее на тренировку не найдется, если не привезти с собой)

2. Желательно иметь:

- письменные принадлежности
- альбом/чистую тетрадь/листы бумаги
- пластырь в рулоне
- детский крем

3. Нежелательно брать с собой:

-не стоит брать с собой юбки, праздничную одежду и обувь, она не пригодится, то же касается украшений.

-дорогие и очень ценные для ребенка вещи, они могут быть потеряны или сломаны.

4. ЗАПРЕЩЕНО брать с собой:

- любую еду! (в том числе орехи, сухофрукты, конфеты, соки и пр.)
- спички, зажигалки, свечи, пиротехнику
- лекарственные средства (кроме заранее оговоренных с руководителями группы)
- игровые и мультимедийные средства (плееры, PSP и пр)
- сигареты, сигары, табак и курительные принадлежности, алкогольные и иные спиртосодержащие напитки, психотропные и наркотические средства и транквилизаторы

Ребенок должен обладать навыками самообслуживания:

- стирка мелких предметов одежды (носки, белье) мылом
- пользование кранами (открыть/закрыть), унитазом (смыть воду, пользоваться ёршиком)
- самостоятельно одевание, завязывание шнурков и пр.
- умение причесываться, убирать волосы (особенно важно для детей с длинными волосами)
- мытьё своего тела и головы
- умение определить, что его одежда нуждается в стирке
- умение организовать свои вещи.