



*Памятка  
для родителей*

**КАК СОБРАТЬ РЕБЕНКА  
В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ  
ЛАГЕРЬ?**





### Репеллент

от комаров и клещей.  
(Использовать только под присмотром взрослых!)



### Еду и воду

(только на время пока ваш ребенок добирается в лагерь)

**В лагере детей хорошо кормят!**  
Питание в лагерях **5-6 разовое**, пища разнообразная, вкусная и готовится на один прием. Ребенок получает с питанием необходимые для роста и развития белки, микроэлементы, витамины. За соблюдением всех необходимых требований осуществляется **постоянный контроль** со стороны начальника и медработников лагеря.

**ВАЖНО!**  
Во избежание отравлений **запрещено** детям привозить в лагерь молочные продукты, колбасные изделия и другие скоропортящиеся продукты, а также цветные и сладкие напитки!

### Медицинскую справку

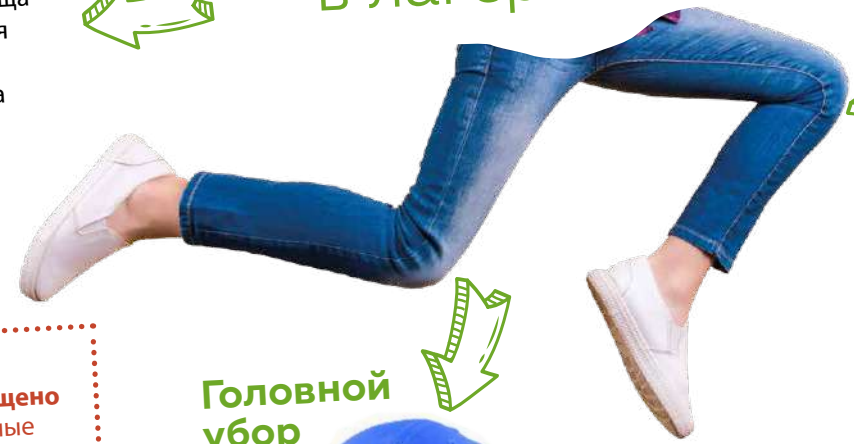
о состоянии здоровья ребенка из поликлиники (действительна в течение 3-х дней)



### Предметы личной гигиены:

зубную щетку, пасту, мыло, шампунь, мочалку, туалетную бумагу, расческу, банное полотенце (полотенца для рук и ног выдают в лагере), а также обувь для душа (бани).

## Что необходимо взять с собой в лагерь?



### Головной убор



(для профилактики теплового удара в жаркую погоду)

### Одежду и обувь по сезону

Одежда и обувь ребенка, прежде всего, должны быть рассчитаны на пребывание в загородных условиях (в лесу). Для занятий физкультурой, спортом, для походов в лес – спортивная обувь. Также необходимо взять с собой нижнее белье и белье для сна, носки. Лучше выбирать белье **из натуральных тканей**, например, из хлопка.



**Не волнуйтесь!**  
Ваш ребенок находится в безопасности.

Лагерь круглосуточно охраняется сотрудниками милиции, организована круглосуточная работа квалифицированных медицинских работников, а также Ваш ребенок будет находиться под постоянным присмотром опытных педагогов.

**Хорошего отдыха  
Вашему ребенку!**