

## ПЕРЕЧЕНЬ ВЕЩЕЙ С СОБОЙ НА ЛЕТНИЕ СБОРЫ

|  |   |
|--|---|
| <b>ОДЕЖДА:</b>   |   |
| Спортивный костюм:   | легкий  |
|  | теплый  |
| Спортивные штаны длинные   |   |
| Шорты  |   |
| Футболки, майки  |   |
| Теплые вещи:   | кофта   |
|  | водолазка   |
|  | олимпийка   |
| Легкая ветровка  |   |
| Кепка/бейсболка, бандана   |   |
| Пижама теплая + носки теплые   |   |
| Трусы и носки (много)  | «расходный материал»  |
| Плавки + нарукавники (при необходимости)                                   |   |
| <b>Обувь:</b>  | кроссовки для бега  |
|  | кеды для ходьбы и прогулок  |
|  | спортивная обувь для тренировок   |
|  | сменка для корпуса типа «тапочки»   |
|  | сланцы для душа   |
| <b>Для экскурсии и дискотеки</b> джинсы + красивая футболка (2 шт) + обувь |   |
| <b>Униформа:</b>   | добок (наша белая форма для тхэквондо)  |
|  | пояс (по гыпу)  |
| <b>Оборудование:</b>   | Протектор   |
|  | Щитки на руки и ноги  |
|  | Палка деревянная длиной 1 м   |
|  | Лапа для ударов (на руки)   |
|  | Нунчаки   |
|  | Утяжелители на ноги и на руки   |
| <b>Средства личной гигиены</b>   | Полотенце (большое и маленькое)   |
|  | Туалетная бумага  |
|  | Салфетки влажные и обыкновенные   |
|  | Зубная паста  |
|  | Зубная щетка  |
|  | Для стирки мыло (в мыльнице) или порошок  |
|  | Гель для душа   |
|  | Мочалка   |
|  | Шампунь   |
|  | Ножницы для стрижки ногтей  |
| <b>С собой из еды и питья</b>  | Минералка   |
|  | Фрукты  |
|  | Шоколад порционно (чтобы не испачкаться)  |
|  | Фруктово-ореховую смесь   |
|  | Сухое печенье   |
| Сырки творожные в вакуумной упаковке                                       |   |
| <b>Медикаменты:</b>  | При необходимости передаются тренеру с подробной инструкцией. Хранить медикаменты в детской комнате запрещено |

**При сборах ребенка следует учитывать, что он несет все свои вещи САМОСТОЯТЕЛЬНО!!!**