



ПАМЯТКА (для дикой жизни)

Подготовка к природной жизни – дело серьёзное ☺.
Квадратики для галочек. Начинаем собираться!

[По всем вопросам – sale@terranostra.camp](mailto:sale@terranostra.camp)

ДОКУМЕНТЫ

- Копия страхового полиса
- Справка от врача о состоянии здоровья - форма № 079/у
(скажите врачу – нужна справка для поездки в детский лагерь)
- Справка об отсутствии инфекционных контактов, в том числе о контактах с Covid-19
(берётся за три дня до отправления, форма стандартная)
- Копию прививочного сертификата
(если информация о прививках отсутствует в справке № 079/у)
- Отказ от прививок
(если какие-то прививки не делали принципиально или отсутствуют / можно скачать на сайте terranostra.camp в разделе «ИНФОРМАЦИЯ» - «ДОКУМЕНТЫ» или заполнить при отправлении)

ОТПРАВЛЕНИЕ ИЗ МОСКВЫ В ЛАГЕРЬ	Культурный центр «Москворечье» г. Москва, Каширское шоссе, 52
	09:00 – 09:40 - подписываем документы, проходим медосмотр и регистрируемся по месту отправления 09:40 – 10:00 – отправляемся в Лагерь
ПРИБЫТИЕ ИЗ ЛАГЕРЯ В МОСКВУ	Культурный центр «Москворечье» г. Москва, Каширское шоссе, 52
	10:00 – выезд из лагеря: 14:00 – 14:30 – прибытие в Москву
ЕСЛИ ПРИВОЗИТЕ РЕБЁНКА В ЛАГЕРЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО	Московская область, городской округ Шатура, АОЗТ «Дружба» (между деревнями Бордуки и Дмитровка)

Ждём Вас с 12:00 до 13:00

Подписываем документы, принимаем справки и регистрируем ребёнка

**ЕСЛИ ЗАБИРАЕТЕ РЕБЁНКА ИЗ
ЛАГЕРЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО**

Ждём Вас к 10:30

В ДОРОГУ (для тех, кто едет на автобусе; ехать около 4-х часов)

- Небольшая бутылка воды без газа
- Немного еды: плюшка/ яблоко/ печенье или другая нейтральная еда без каких-либо усилителей и красителей.

Как только приезжаем в лагерь, сразу обедаем.

ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

- Зубная щетка (в тубусе) и паста, мыло туалетное (обязательно в мыльнице или жидкое)
- Мочалка, шампунь, гель для душа, необходимый питательный крем
- Косметичка для ванн принадлежностей
- Расческа для волос
- Большое банное полотенце для душа
- Полотенце для лица
- Предметы личной гигиены подростков (дезодорант, тампоны, прокладки...)
- Репеллент от комаров и клещей (тот, что подходят вашему ребёнку)
- Средство от укусов насекомых (то, что подходят вашему ребёнку)
- Солнцезащитный крем (тот, что подходят вашему ребёнку)

ОДЕЖДА, ОБУВЬ, ВЕЩИ

Если необходимо, составляйте список / подписывайте вещи и не забывайте – мы находимся в лесу ☺.

- Шапка вязанная – 1
- Перчатки х/б – 1-2 пары (по размеру рук ребёнка)
- Носки (если ребёнок сам не стирает и не ведёт их учёт, то из расчёта пара на 1-2 дня)
- Носки шерстяные – 1-2 пары
- Нижнее нательное бельё (если ребёнок сам не стирает и не ведёт их учёт, то из расчёта единица на 1-2 дня)
- Термобелье (флис) – 1-2 комплекта
- Футболки – количество по желанию
- Рубашки – 1 (для торжественного случая или выступления, не обязательно)

- Шорты – 1-2
- Брюки (могут пригодиться только для торжественного случая или выступления, не обязательно)
- Джинсы – 1
- Спортивные штаны – 1-2 (простые, желательно с плотно прилегающими манжетами)
- Штаны плотные (не мембранные, мембранные сгорят при сушке у костра)
- Спортивная кофта / толстовка – 2
- Теплый свитер или кофта – 1
- Ветровка – 1
- Дождевик – 1 (надёжный, не полиэтилен)
- Осенняя куртка (можно подстраховаться, пусть лежит в чемодане)
- Кроссовки – 2 пары (одна из пар может быть специализированной спортивной обувью, например бутсы для футбола)
- Обувь трекинговая – 1 пара (желательно разношенная / покупается на размер больше, чтобы можно было носить с шерстяным носком)
- Туфли (могут пригодиться только для торжественного случая или выступления, не обязательно)
- Резиновые сапоги (или что-то не промокаемое на случай дождливой погоды)
- Элементы костюма для выступлений, а также проч. театральные атрибуты, которые захочется взять ребёнку
- Головной убор (кепка, бейсболка, панама) – 2
- Сланцы или шлёпанцы – 1-2 пары
- Кроксы – 1 пара
- Купальник / плавки – 1 – 2
- Набор походной посуды:
 - тарелка для всех блюд (не алюминиевая, лучше с двойным дном);
 - кружка для горячих напитков (не алюминиевая, лучше с двойным дном);
 - спортивную бутылку для воды;
 - столовые приборы (лучше не трансформер, ложку и вилку отдельно);
 - термос (по желанию);
 - матерчатый мешок для посуды (чтобы посуда была в одном месте)
- Фонарик + батарейки или зарядку
- Маленький рюкзак (не более 20 литров)
- Наручные часы (самые простые / точно без сим-карт)
- Гитара или иной музыкальный инструмент, который пригодится в походе ☺

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

- Дети живут в палатках, спят в спальниках, как в походах, так и находясь на территории Лагеря. Континент Антарктида – **реальный палаточный лагерь!**

- На территории лагеря у ребят есть место для хранения чемоданов (сумок) / личных вещей, которые они не берут с собой в очередной поход.
- Всё необходимое походное снаряжение (рюкзак, палатки, спальники, тенты) мы предоставляем. Но, ребёнок может взять какие-то личные туристические вещи (спальник / палатку / подушку / сидуху... как посчитает комфортным).
- Руководят программой опытные инструкторы по туризму. В составе группы 3 инструктора разного пола.
- Медицинское обслуживание, мониторинг со стороны правоохранительных органов и МЧС осуществляется 24 часа. В походах детей навещает медперсонал Лагеря, МВД и МЧС предупреждаются о месте нахождения группы и с периодичностью 8 часов (подтверждается штатная ситуация в походах).
- Программа строится таким образом, что ребята базируются на территории основного лагеря и постоянно выходят походы разной длительности (в зависимости от погодной ситуации и подготовленности в процессе реализации программы).
- **В походах возможны разные нормальные для туризма ситуации (попасть под ливень, промокнуть до нитки, сушить вещи у костра, получить травму, испортить еду или поесть не по распорядку). Будьте готовы к искажениям распорядка дня во время настройки походных процессов или при неблагоприятных погодных условиях. Инструкторы всегда работают над скорейшим приведением распорядка дня к норме.**
- На территории лагеря дети пользуются всей необходимой инфраструктурой, питаются в столовой, принимают участие во всех, проводимых мероприятиях... никаких доплат.
- **Погода в Московской области непредсказуемая (МЧС ошибается каждый день ☺), в этой связи необходимо уделить особое внимание выделенному красным цветом.**
- В лагере имеется постирочная (помещение со стиральными машинами). Инструкторы помогают детям стирать верхнюю одежду.
- Просьба не давать с собой ценные вещи: украшения, электрические зубные щетки, дорогие сотовые телефоны, цифровые фотоаппараты, видеокамеры, планшеты и другие гаджеты (в том числе часы с сим-картами). **НЕ ДАВАЙТЕ УКРАШЕНИЯ ИЗ СЕРЕБРА или содержащие серебро.**
- Лекарственные препараты, которые необходимы ребёнку по состоянию здоровья, передаются медсестре (с инструкциями) при отправлении в Лагерь.
- Если ребёнок чем-то увлеченно занимается (например, фото/видеосъемкой, музыкой...) и хочет взять с собой что-то для занятий, то он может взять с собой необходимые ему вещи для продолжения занятий в лагере и оставлять данные вещи у инструкторов или в основном Лагере.
- **Из-за распространения коронавирусной инфекции COVID-19 возможны ограничения посещения, о чем мы сообщим дополнительно.**