

## ПАМЯТКА (по дикой жизни)

Дикая жизнь – дело серьёзное 📖.  
Квадратики для галочек. Начинаем готовиться!

По всем вопросам – [sale@terranostra.camp](mailto:sale@terranostra.camp) / +7 903 526 80 27

### ДО СМЕНЫ (за 14 дней)

- Заполнить анкету: <https://forms.gle/rU6UQDMoiegL1Y377>

### ДОКУМЕНТЫ

- Копия страхового полиса и свидетельства о рождении
- **Форма № 079/у «Медицинская справка о состоянии здоровья ребёнка, отъезжающего в организацию отдыха детей и их оздоровления»**  
*(Скажите врачу – нужна справка для поездки в детский лагерь)*
- **Справка об эпидемиологическом окружении № 291, в том числе о контактах с Covid**  
*(Берётся за три дня до отправления, обычно справку выдают участковые терапевты государственных поликлиник по месту жительства. Также ее могут выдавать врачи инфекционных отделений. Получить её для детей можно у педиатра в детской поликлинике, к которой прикреплен ребенок)*
- **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 заполнить при отпадвлении)*

---

	<b>Музей Динамо</b>
	г. Москва, просп. Ленинградский, 36, стр. 28 <i>(1 мин. от м. Динамо)</i>
<b>ОТПРАВЛЕНИЕ ИЗ МОСКВЫ В ЛАГЕРЬ</b>	10:00 – 10:45 - подписываем документы, проходим медосмотр и регистрируемся по месту отправления 10:45 – 11:00 – отправляемся в Лагерь
	<b>Музей Динамо</b>
<b>ПРИБЫТИЕ ИЗ ЛАГЕРЯ В МОСКВУ</b>	г. Москва, просп. Ленинградский, 36, стр. 28 <i>(1 мин. от м. Динамо)</i> ~ 13:30 – выезд из лагеря

---

Московская область, городской округ Шатура, д. Дмитровка

**На всех картах –**

ЕСЛИ ПРИВОЗИТЕ РЕБЁНКА В  
ЛАГЕРЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО

***Terra Nostra Camp / Terra Ностра Кэмп***

Ждём Вас с 14:00

Подписываем документы, принимаем справки и регистрируем ребёнка

ЕСЛИ ЗАБИРАЕТЕ РЕБЁНКА ИЗ  
ЛАГЕРЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО

Ждём Вас с 10:00

## В ДОРОГУ (для тех, кто едет на автобусе; ехать +/- четыре часа)

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

## ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

- Зубная щетка (в тубусе) и паста, мыло туалетное (обязательно в мыльнице или жидкое, как удобнее)
- Мочалка, шампунь, гель для душа, необходимый питательный крем
- Косметичка для ванн принадлежностей
- Расческа для волос (если они есть 😊)
- Полотенце для душа
- Полотенце для рук
- Предметы личной гигиены детей и подростков (дезодорант, тампоны, прокладки...)
- **Репеллент от комаров и клещей** (тот, что подходит вашему ребёнку)
- Средство от укусов насекомых (тот, что подходит вашему ребёнку)
- Солнцезащитный крем (тот, что подходит вашему ребёнку)

## ОДЕЖДА, ОБУВЬ, ВЕЩИ

Если необходимо, составляйте список / подписывайте вещи.

- 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 (**не обязательно**, главное дождевик)
- Дождевик – 1 (**надёжный, не полиэтилен**)
- Осенняя куртка (можно подстраховаться, пусть лежит в чемодане, **не обязательно**)
- 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, если имеются закрытые плотные кроссовки на шнуровке, то данная обувь не обязательна**)
- Туфли (могут пригодиться только для торжественного случая или выступления, **не обязательно**)
- Резиновые сапоги (что-то не промокаемое на ноги 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 пара
- Кроксы – 1 пара (если есть, то и шлепки не нужны)
- Купальник / плавки – 1 – 2
- Набор походной посуды:
  - тарелка для всех блюд (**главное не алюминиевая**, лучше с двойным дном);
  - кружка для горячих напитков (**не алюминиевая**, лучше с двойным дном);

- спортивную бутылку для воды (можно купить нашу, брендовую);
- 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 😊
- Светоотражающий жилет (для передвижений вдоль дороги и / или перехода через дорогу)

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

- Дети живут на территории лагеря и в походах - в туристических палатках, спят в спальниках на ковриках.
- Лагерь WILD – это реальный палаточный лагерь!
- 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 утро / вечер (подтверждается штатная ситуация в походах).
- Программа строится таким образом, что ребята базируются на территории основного лагеря и постоянно выходят в 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 базе дети пользуются всей необходимой инфраструктурой, питаются в столовой, принимают участие во всех, проводимых мероприятиях (при желании).
- Погода в Московской области непредсказуемая (МЧС ошибается каждый день ☹️), в этой связи необходимо уделить особое внимание выделенному красным цветом.

- На базе имеется постирочная (стиральные машины). Инструкторы помогают детям стирать верхнюю одежду по графику.
- 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 (у нас в воде сероводород, будут чёрными).**
- Лекарственные препараты, которые необходимы ребёнку по состоянию здоровья, передаются в медпункт (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 на базе.
- **В 2026 мы определяем дни посещения детей. Просим придерживаться выделенных дней.**