

## Учебно-тренировочный сбор с 15 по 28 июня 2018 г.

Адрес: Россия, г. Анапа, посёлок «Джемете», Пионерский проспект 241, пансионат «Солнечный».

Руководитель учебно-тренировочного сбора - Богачкин Андрей Иванович  
(Телефон 8 916-755-13-10) E-mail: [acs-07@yandex.ru](mailto:acs-07@yandex.ru)

### ПРОЕЗД К МЕСТУ ПРОВЕДЕНИЯ СБОРОВ И ОБРАТНО:

из Москвы **14.06.2018**: поезд № 152 «Москва - Анапа», с Казанского вокзала в 8:40 (утра), вагон №12.

из Анапы **29.06.2018**: поезд № 155 «Анапа-Москва» отправление в 9:10 (утра), вагон № 14. Прибытие в Москву на Казанский вокзал 30.06 в 14:35

**ВНИМАНИЕ!** Общий сбор 14 июня в 7:20 на перроне возле информационного табло (общее, большое).

### СПИСОК ВЕЩЕЙ (рекомендуется вещи подписать):

1. Туалетный набор (зубная паста и щётка, расчёска, мыло)
2. Полотенце пляжное
3. Плавки (купальник)
4. Шорты
5. Головной убор
6. Спортивный костюм
7. Пляжные тапочки
8. Спортивная обувь (лёгкая)
9. Футболка, майка
10. Нижнее бельё
11. Телефон

### Для тренировок:

1. Камуфляж,
2. Спортивные шорты (трусы для самбо)
3. Спортивная обувь
4. Перчатки (по видам единоборств)
5. Скакалка (прыгалки)
6. Бинт боксерский
7. Мяч для большого тенниса.

## **В ПОЕЗД:**

1. Ложка, кружка, миска
2. Влажные салфетки
3. Сублимированные продукты (каша, суп, лапша, картоф. пюре и т.д)
4. Йогурт
5. Плавленый сыр
6. Сырокопченая колбаса
7. Хлеб
8. Овощи и фрукты
9. Чай пакетированный
10. Сахар
11. Соки, воды (без газа)

**ВНИМАНИЕ!!!** Сухпоёк на обратную дорогу не покупать! В конверт с деньгами добавить 500 р. Перед отправкой обратно сухпоёк будет закуплен спортсменами под контролем руководителя.

**ОРИГИНАЛЫ ДОКУМЕНТОВ и деньги** (сдаются руководителю возле поезда, в тонкой, прозрачной пластиковой папке с кнопкой или молнией, на папке написать ФИО родителя и контактный телефон, ФИО ребёнка)

- Паспорт (с 14 лет) или св-во о рожд.(до 14 лет),
- медицинский страховой полис (ОМС).
- Справка об отсутствии инфекционных контактов (берётся в поликлинике за 3-5 дней до отъезда).

### **Деньги:**

1. любая сумма на карманные расходы (сувениры, мороженное и т.д. примерно– 50-100 руб. в день.)
2. 2000 руб. на экскурсии.

**ВНИМАНИЕ!!!** Деньги (детей до 14 лет) сдаются тренеру в конверте мелкими купюрами!!! (карманные расходы строго 50-100 !!!, сухпайковые и экскурсионные - купюрами по 500р!), на котором написаны - фамилия имя, сумма.

## **ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА.**

### **ВНИМАНИЕ!**

### **ИНДИВИДУАЛЬНАЯ АПТЕЧКА ОБЯЗАТЕЛЬНА!**

1. Средство от тошноты -1 шт.
2. Пластырь от мозолей -1 шт.

3. Пластырь с зелёной -1 шт.
4. Активированный уголь -1 уп.
5. Крем защитный против солнца - 1 шт.
6. Средство против аллергии (при необходимости)+ отдельная инструкция для руководителя.
7. Средство против укусов насекомых- 1 шт.