ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ ОТЪЕЗЖАЮЩИХ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ
СБОР В **Нижегородскую область, г. Дзержинск, п/л. «Энергетик»**

**ОТЪЕЗД**
От модуля (каток) ул. Барышиха д.33 стр.1,
3 января 2020 года в *рано утром*.

**ПРИЕЗД**
К модулю (каток)
12 января, поздно вечером.

**Необходимо взять с собой следующее:**

1. Рюкзак или сумку;
2. Чехол, лыжи и палки (2 пары при наличии), лыжные ботинки;
3. Планшет для ориентирования с прикрепленным компасом;
4. Часы наручные;
5. Тренировочный костюм на холодную погоду 2 пары, термобелье 2 пары, 2 шапки, трубу-баф (шлем), перчатки (варежки) 2 пары, толстовку (флиску), теплую жилетку;
6. Кроссовки, тапочки, сушилки для обуви (если есть);
7. Купальник или плавки, полотенце;
8. Одежду для помещения, носки одни на каждый день (+ теплые), нижнее белье, футболки;
9. Полотенце, мыло, мочалку, зубную пасту, щетку, туалетную бумагу;
10. Скотч, тетрадь, ручку, фломастеры (или цветные карандаши);
11. Маленький рюкзачок, прыгалки;
12. Кружку, ложку, чай, сахар, вкусняшки;
13. Книгу для чтения, настольные игры;
14. *Аптечку*: ротокан или настойка календулы (полоскания), спрей для горла (гексорал, тантум верде, ингалипт), таблетки для рассасывания (лизобакт, антиангин, стрепсилс), средство от кашля (амбробене, лазолван, эреспал), противовирусные средства (эргоферон, анаферон), жаропонижающее (парацетамол, нурафен), 2-3 шт. бактерицидного пластыря + неширокий рулончик обычного, капли в нос, индивидуальные лекарства;
15. Фонарик + батарейки, ледянку (пожеланию);
16. Еду в дорогу (03.01 обед);

17. Медицинский полис и свидетельство о рождении!

**Все вещи, должны быть подписаны!**

**Оставшиеся деньги необходимо сдать до отъезда!**