

 Спортивные сборы могут проходить несколько раз в сезон. Во время спортивных сборов спортсмены занимаются интенсивными тренировками, не отвлекаясь на учебу.

 Чтобы ребенку было комфортно в поездке нужно собрать все необходимое: подготовить документы, сложить форму маленького спортсмена и рассказать ему, как вести себя в экстренной ситуации. Главное — начать подготовку заранее.

Какие документы подготовить с собой

* Свидетельство о рождении или паспорт
* Нотариально заверенное согласие на выезд от одного из родителей, выписанное на имя сопровождающего
* Полис медицинского страхования
* Медицинские справки в зависимости от лагеря

**Документы лучше отдать тренеру перед поездкой.**

**Какие вещи брать с собой**

* Выбор вещей определяется видом спорта и временем года.
* Начинайте собирать вещи за 1-2 недели, чтобы успеть купить еще пару носков или новый купальник при необходимости.
* Чтобы ребенок мог легко найти форму или аптечку — собирайте чемодан вместе с ним.
* Одежду рассортируйте по группам: пакет для футболок, носков, грязного белья. Сами вещи подпишите текстильным маркером.
* На спортивные принадлежности и дорожную сумку наклейте имя и фамилию ребенка

**Список вещей**

* Составляйте план, чтобы избежать сюрпризов. Так будет проще собрать сумку и потом сверить список. А еще можно дать его ребенку с собой — он сразу будет знать, где что лежит. Постарайтесь подписать все основные вещи (имя, фамилия ребенка)
* Форма. Сложите первым делом форму и спортивный инвентарь.
* Одежда. Старайтесь положить практичные вещи, которые не рвутся и не занимают много места.
* Сменное трико, футболки, свитер, толстовка, ветровка. Зимой — термобелье, нижнее белье, носки, комплект для сна, вещи на особый случай: купальник, плавки для пляжа, одежда для вечера.
* Обувь для тренировки. Обувь для прогулок (кеды, сланцы, сандалии), тапки для бассейна.
* Головной убор. Для защиты от солнца — кепка или панама.
* Техника. Не забудьте положить зарядное устройство для телефона. И лучше ребенку в лагерь дать кнопочный телефон.

**Какую сумку дать с собой**

* Обычно у ребенка с собой несколько сумок: рюкзак, сумка или чемодан для вещей, чехол для инвентаря.
* Чемодан лучше взять на колесиках — его меньше придется носить в руках. Выбирайте чемодан с кармашками и отделениями, чтобы зубная щетка сразу была под рукой.
* В ручную кладь дайте ребенку небольшую сумочку или рюкзак. Поместить в нее можно то, что ребенку понадобится сразу: вода, деньги на мелкие расходы, еда в дорогу.

**Личная гигиена**

* Какие предметы личной гигиены брать с собой:

Шампунь. Гель для душа/мыло. Хозяйственное мыло для стирки носков, трусов, плавок и т.д. Мочалка. Зубная щетка в футляре и паста. Полотенце. Расческа. Влажные салфетки, туалетная бумага.

**Денежный вопрос**

**Сколько дать с собой**

* Сумма зависит от длительности и страны поездки.
* Узнайте, что ребенок хочет привезти. Это могут быть сувениры, спортивный инвентарь, деньги на экскурсии и мелкие расходы.

**Где хранить деньги**

* Деньги лучше разделить и хранить в разных местах. Часть положить на дно сумки, другую часть передать тренеру.
* Деньги на мелкие расходы ребенок может носить в сумочке, либо во внутреннем кармане на застежке.
* Чтобы подстраховаться, заведите ребенку отдельную карточку — если деньги украдут, вы сможете их перевести.

**Что делать, если ребенок потерял деньги**

* Пусть сообщит об этом родителям и тренеру.
* Если вы выполняли все советы — часть средств у ребенка должна остаться. А нужную сумму можно перевести или оформить банковский перевод.

**Здоровье**

* До отъезда проинформируйте тренера о заболеваниях, возможных осложнениях и необходимом лечении.
* В аптечку положите список запрещенных препаратов и медикаментов, на которые у ребенка аллергия.

Аптечка

* Бинт стерильный, пластыри
* Дезинфицирующее средство
* Средства от аллергии
* Активированный уголь, Аэрозоль, леденцы от боли в горле
* Эластичный бинт
* Средства от комаров
* Крем, гигиеническая помада, солнцезащитные средства

**Мобильная связь**

* Перед отправкой ребенка по России или за рубеж запишите телефоны: сопровождающих, друзей и их родителей.
* Напишите ребенку в телефон и дополнительно в блокнот номер тренера, ваш, экстренных служб.

**Как обеспечить надежную связь с ребенком вдали от дома**

* Чтобы ребенок смог звонить вам во время дороги и из вокзала, аэропорта, позаботьтесь о связи.
* Подключите роуминг или купите туристическую сим-карту. Так вы значительно сэкономите на звонках.
* Еще можно использовать Wi-Fi в гостинице и общаться в этом случае через мессенджеры.

**Что делать, если ребенок не звонит**

* Старайтесь не звонить ребенку часто, чтобы не надоесть и чтобы он не начал скучать.
* Если ребенок сам не звонит, возможно, сегодня очень насыщенная программа или у него просто разрядился телефон. Вам бы уже позвонил тренер, если бы что-то случилось

**Питание**

* Для дороги в автобусе подходит сухой перекус и минимальный набор.
* Для поезда можно собрать контейнеры с едой, положить домашнюю еду на первый день, чай в пакетиках или горячий шоколад в упаковке.
* Не забудьте про кружку и столовые приборы.

**Продукты в дорогу**

* Фрукты и сухофрукты
* Бутерброды
* Супы, пюре, лапша
* Батончики, печенье, леденцы
* Соль, сахар Вода

**Подводим итог**

Подготовка к сборам проходит без сюрпризов, когда у вас есть время и список вещей. Складывая их, старайтесь учитывать мнение ребенка. Если очень хочет взять с собой еще один свитер — разрешите. Возможно, это его талисман и так он придет к победе. Перед отъездом покажите ребенку весь его багаж и посчитайте сумки. Напомните ему, что в любой ситуации он может позвонить вам. А вместе вы команда и со всем справитесь.