

**Перечень необходимых вещей и предметов личной гигиены
для прохождения курса физической подготовки абитуриентами.**

1. Летний костюм камуфлированный, ботинки с высоким берцем.

Очень грамотно подберите камуфлированный костюм, он не должен стеснять движения ребенка. Ему в этом костюме надо будет бегать, прыгать, а не спать. Ботинки до отъезда разносить!

2. Комплект защиты от непогоды из плотной ткани (длинный плащ)

Постарайтесь купить ребенку плотный дождевик, прорезиненный, а не полиэтиленовый (как бахилы).

3. Запасная обувь - 2 пары (кроссовки или кеды черные, а не цветные), резиновые тапочки

4. Запасной комплект нижней одежды

5. Запасной комплект верхней одежды. Обязательно спортивный костюм!

Спортивная куртка с длинными рукавами и спортивные брюки, купальный костюм, шорты, футболки, майки, кофты с длинным и коротким рукавом, теплый свитер, теплые носки, штаны.

6. Средства личной гигиены

Полотенце банное, жёсткая мочалка (а не губочки и сеточки для пускания пенки), мыло, шампунь, паста зубная, щетка зубная. Индивидуальные предметы личной гигиены

7. Аптечка с индивидуальными лекарственными средствами

Лейкопластырь, бальзам «Спасатель», бинт. В случае если Вы даёте ребенку с собой какие-либо лекарства, обязательно предупредите его, чтобы он не «лечил» друзей, уведомил врача о наличии у него лекарств и сдал их врачу, под контролем которого он будет их принимать!

8. Репелленты от насекомых

Учитывая, что курс проводится на открытом воздухе, от комаров никуда не деться. Мы рекомендуем приобрести репелленты в виде аэрозоля, лосьона. Ни в коем случае не покупайте пластинки и спирали, которые необходимо поджигать, дабы не допустить порчи имущества.

9. ФЛЯГА для воды в чехле.