

**Список необходимых документов  
на тренировочные сборы «Mad Wave Camp» (Казань) 2024**

**Документы (ВСЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ! Предоставляются администратору сбора в день приезда.):**

- Оригинал свидетельства о рождении или паспорта участника сборов + КОПИЯ;
- Действующая на период оказания услуг по данному договору медицинская справка о допуске Потребителя к тренировкам по виду спорта Плавание;
- Актуальная на дату отъезда справка о санитарно-эпидемиологическом окружении адреса проживания (берется за сутки до отъезда);
- Полис обязательного медицинского страхования (ОМС);

*Подробное письменное описание того, на что требуется обратить внимание в плане хронических заболеваний (астма, аллергия, энурез, нервные расстройства и пр.) и инструкция мер.*

**Личные вещи:**

- Плавательные принадлежности (купальник, плавки, шапочка, очки, сланцы) по возможности дублируем на случай потери;
- Головной убор - кепка, бандана, панамы (обязательно!);
- Спортивная одежда для занятий в зале/на улице (спортивный костюм, шорты, футболки);
- Поло, футболка 4-5 шт.;
- Кофта с длинным рукавом\толстовка;
- Шорты, бриджи 3-4 шт.;
- Джинсы, по желанию платье (для девочек);
- Ветровка/куртка (обязательно!);
- Носки (много);
- Удобная для бега и ходьбы обувь, сланцы для бассейна, сандалии;
- Полотенце;
- Сумка или рюкзак;
- Фляжка или бутылка для воды;
- Шампунь и прочие средства личной гигиены (в т.ч. и ножницы с тупым концом);
- Солнцезащитный крем, крем от комаров;
- Книга для чтения, любимая настольная игра, игрушка, тетрадь\блокнот и ручки для записей (все это по желанию, но настоятельно рекомендуется).
- Недорогой телефон (можете дать и дорогой, на ваше усмотрение).  
*Много вещей не берите. Одежда должна быть помечена! Настоятельная просьба обойтись без украшений и дорогостоящих девайсов.*

**Инвентарь для тренировок:**

- Ласты (короткие);
- Коврик (для зала);
- Трубка для плавания ([пример](#));
- Резина (для зала, [пример](#)).

**ВСЕ ИНВЕНТАРЬ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПОДПИСАН!**

**Внимание! Примерный набор продуктов питания, разрешенный для передачи спортсменам:**

1. Кондитерские изделия в заводской упаковке (печенье, вафли и пр.), не содержащие крем.
2. Хорошо вымытые фрукты в количестве не более 200-300 г.
3. Соки и напитки в одноразовой упаковке объемом не более 200-300 мл.

## **ЗАПРЕЩАЮТСЯ:**

1. Колбасные, мясные и рыбные изделия, морепродукты
2. Консервы
3. Жареные в жире пищевые продукты и кулинарные изделия
4. Молочные продукты и изделия из творога
5. Кремовые кондитерские изделия, в том числе торты
6. Любые пищевые продукты домашнего изготовления
7. Кукурузы, арбузы, дыни, чурчела и т.д.
8. Жевательная резинка
9. Квас, газированные и тонизирующие напитки
10. Карамель, в т.ч. леденцовая
11. Спреи и аэрозоли для распыления от комаров!