



Памятка для родителей: как собрать ребёнка в летний загородный лагерь

Перед сборами **обязательно уточните у администрации лагеря:**

длительность смены;
программу и специфику лагеря (спортивный, творческий, языковой и т.д.); список рекомендованных и запрещённых вещей; условия проживания (душ, отопление, розетки в комнате и т.п.); выдают ли полотенца и постельное бельё.

1. Одежда (на 21 день)

Повседневная:

- футболки/майки — 7–10 шт.;
- шорты/юбки — 3–4 шт.;
- джинсы/брюки — 2 шт. (для прохладной погоды);
- спортивный костюм — 1–2 комплекта (лёгкий и утеплённый);
- толстовка/худи/свитшот — 2–3 шт.;
- ветровка/дождевик — 1 шт.;
- пижама/домашняя одежда — 2 комплекта.

Сезонная и специальная:

- головной убор (панама, кепка, шляпа) — 1–2 шт.;
- купальник/плавки — 2 шт.;
- носки — 10–15 пар (включая тёплые);
- нижнее бельё — 10–15 комплектов;
- нарядная одежда — 1–2 комплекта (для дискотек и мероприятий).

2. Обувь

- кроссовки/кеды — 1 пара (для спорта и прогулок);
- сандалии/босоножки — 1 пара;
- резиновые шлёпанцы — 1 пара (для душа и бассейна);
- домашние тапочки — 1 пара;
- резиновые сапоги — 1 пара (на случай дождя).

3. Предметы личной гигиены

- зубная щётка и паста;
- шампунь и кондиционер (в небольших флаконах);
- гель для душа/мыло в мыльнице;
- мочалка;
- расчёска/щётка для волос;
- резинки/заколки для волос (для девочек);
- солнцезащитный крем (SPF 30+);
- спрей/крем от насекомых;
- влажные салфетки (упаковка);
- сухие салфетки (упаковка);
- полотенце банное — 1–2 шт. (если не выдают в лагере);
- полотенце для лица — 1 шт. (если не выдают);
- дезодорант (для подростков);

- бритвенный станок (для подростков);
- гигиеническая помада (по желанию).

4. Дополнительные вещи

- бутылка для воды (объёмом 0,5–1 л);
- кружка (лучше непроливайка);
- небольшой рюкзак или сумка для походов и экскурсий;
- блокнот и ручка;
- карандаши/фломастеры и альбом (если есть творческие занятия);
- настольные игры (карточные, компактные);
- книга или электронная книга (по желанию);
- пауэрбанк (с зарядным устройством);
- наушники (по желанию);
- небольшая подушка или игрушка для сна (для младших детей).

5. Лекарства

Важно: все лекарства передаются медицинскому работнику лагеря с рецептом и инструкцией. Самостоятельное хранение медикаментов запрещено.

- пластыри разных размеров;
- антисептические салфетки;
- средство от солнечных ожогов;
- антигистаминные препараты (по назначению врача);
- капли в нос (по назначению врача);
- другие лекарства — строго по назначению врача.

6. Документы

- путёвка в лагерь;
- копия полиса медицинского страхования;
- прививочный сертификат (копия);
- для детей старше 14 лет — копия паспорта;
- для младших детей — копия свидетельства о рождении;
- согласие на медицинское вмешательство (если требуется);
- справки (об отсутствии контактов с инфекционными больными, об эпидокружении и т. д.).

7. Что нельзя брать в лагерь

Запрещено:

- спички, зажигалки, пиротехника;
- колющие и режущие предметы (ножницы, ножи и т. п.) без разрешения;
- сигареты, алкоголь, наркотики;
- ценные вещи (дорогие украшения, часы);
- крупные суммы наличных денег;
- скоропортящиеся продукты;
- фастфуд, чрезмерное количество сладостей и снежков;
- дорогие гаджеты (ноутбук, планшет — если не требуется по программе);
- агрессивные химические вещества.

Советы по упаковке и маркировке

Выбирайте удобные чемоданы/сумки:

лучше всего — рюкзак или спортивная сумка с несколькими отделениями; избегайте хрупких и громоздких чемоданов.

Разделите вещи по категориям:

используйте небольшие пакеты или косметички для гигиены;
сложите отдельно повседневную одежду, спортивную, нарядную.

Подпишите все вещи:

используйте текстильный маркер или термонаклейки;
укажите имя и фамилию ребёнка, отряд (если известен);
подпишите обувь, верхнюю одежду, бутылки для воды, кружки.

Соберите «набор первой необходимости»:

положите в отдельный карман рюкзак с самым нужным: смену белья, носки, расчёску,
влажные салфетки, бутылку воды;
этот набор пригодится в дороге и в первый день.

Проверьте вес:

сумка не должна быть слишком тяжёлой для ребёнка;
оптимально — до 10–12 кг с учётом одежды и обуви.

Составьте чек-лист:

распечатайте этот список и отмечайте вещи по мере упаковки;
перед отъездом проверьте, всё ли на месте.

Обсудите сборы с ребёнком:

покажите, где что лежит, чтобы он мог найти нужные вещи в лагере;
объясните, какие вещи нельзя брать и почему.

Чек-лист для проверки перед отъездом

Категория Да/Нет

- ✓ Одежда упакована и подписана;
- ✓ Обувь упакована;
- ✓ Гигиенические принадлежности собраны;
- ✓ Документы собраны и проверены;
- ✓ Лекарства переданы медработнику;
- ✓ Запрещённые вещи оставлены дома;
- ✓ Вещи распределены по пакетам/косметичкам;
- ✓ Вес сумки не превышает 12 кг;
- ✓ Ребёнок знает, где что лежит.

Важно! Перед поездкой ещё раз уточните у организаторов лагеря все нюансы.
Условия могут различаться в зависимости от учреждения.

За дополнительными консультациями и юридической помощью в оформлении письменных документов по вопросам защиты прав потребителей: обращений (жалоб) в контрольно-надзорные органы, претензий, исковых заявлений в суд, обращайтесь в Консультационный пункт для потребителей Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кемеровской области – Кузбассе» в городе Ленинске-Кузнецком, городе Полысаево и Ленинск-Кузнецком районе

Ждём Вас по адресу:

г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Земцова, д. 6 «б»,

Тел.: 8-951-615-68-19

E-mail: conscentrzpp@yandex.ru

*г. Ленинск-Кузнецкий,
май 2026 года*