

ЛИЧНА ЕКИПИРОВКА НА УЧАСТНИК В ЗИМНИ ДЕТСКИ И МЛАДЕЖКИ ПРИКЛЮЧЕНСКИ ПРОГРАМИ

Моля, прочетете списъка внимателно и вземете всичко изброено!

Това ще осигури на участника безопасно и удобно прекарване по време на курса.

1. Обувки зимни (туристически) – предварително разтъпкани, високи (да обхващат глезена), да топлят и да не пускат вода;
2. Маратонки или леки спортни обувки;
3. Чехли или джапанки за мястото на настаняване;
4. Анцуг или удобен комплект дрехи;
5. Бельо (памучно) – брой комплекти според продължителността на курса;
6. Чорапи – термо чорапи (за ски) и няколко чифта вълнени;
7. Зимна шапка (да обхваща ушите), бъфче и шал, маска за лице (не е задължителна);
8. Блуза тип “полар” с дълаг ръкав – 2 бр. (тънък и дебел);
9. Зимно яке и панталон тип “ветровка”, “грейка”, или “скиорско” – леки, топли и непромокаеми;
10. Ръкавици – 1 чифт скиорски топли непромокаеми ръкавици и 2 чифта резервни поларени или вълнени;
11. Термо бельо – 2 блузи с дълъг ръкав (препоръчително вълнени);
12. Термо клин за под панталона – 2 бр.;
13. Слънчеви очила със 100 % UV защита;
14. Защитен крем против слънчево изгаряне – UV фактор над 20;
15. Дамски превръзки за момичетата, ако възрастта го налага;
16. Шише за вода за многократна употреба – минимум 1 л;
17. Тоалетна хартия;
18. Челник или електрическо фенерче с резервни крушка и батерии;
19. Малък бележник и химикалка;
20. Кърпи за лице и за тяло, сапун, четка и паста за зъби;
21. Туристическа раница 20-30 литра, удобна за едnodневен преход.
22. Термос

Забранява се носенето на:

1. Алкохол, цигари, наркотици и други психоактивни вещества;
2. Мобилни телефони по време на заниманията (ползват се само вечер или се чуваме през инструкторските телефони), МРЗ-плейъри, уолкмени, радио, касетофон и устройства, които могат да пречат на провеждането на пълноценни занимания.
3. Храна – препоръчително е да не се носи собствена храна, освен необходимата за първия ден от лагерите. При наличие на такава, детето може да бъде помолено да я сподели с останалите от групата.

Препоръчително е да не се носят неща извън предоставения списък!

ДРУГА ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ

Обувките

Добре е обувките да обхващат глезена. Ако бъдат закупени нови обувки, важно е да са носени преди курса, за да се очупят и да не причиняват дискомфорт.

Обувките с мембрана са препоръчителни.

Удобството и сигурността са от основно значение!

Телефоните

По време на курса ползването на мобилните телефони не е позволено.

Ако искате да получите информация за Вашето дете, или при спешност, можете да се свържете с водещите инструктори. При изявено желание от страна на детето да се свърже с родител, при липса на личен телефон, то може да използва мобилен телефон на някой от инструкторите.

Изисквайте контактите им да Ви бъдат предоставени предварително.

Алкохол и цигари, наркотици

Употребата или притежаването на наркотици, алкохол или цигари не се допуска по време на курса. При установяване на наличието им, участието на курсиста се прекратява.