

Вниманию: спортсменов, тренеров, родителей спортсменов

**Рекомендация по наличию личных вещей и инвентаря спортсменов,
для участия в учебно- тренировочных сборах и соревнованиях**

№	наименование	кол- во
1	документы:	
	для сборов: паспорт гражданина РФ; справка о состоянии здоровья	комплект
	для соревнований: смотреть требования на сайте ФД СО	комплект
2	повседневная одежда:	
	верхняя одежда, обувь (по сезону), исключая простудные заболевания	комплект
	одежда для повседневной носки (футболки, джинсы и т.д.), сменная обувь (для посещения столовой/кафе, или для нахождения в месте проживания)	комплект
	нижнее бельё	5 комплектов
	носки	5 пар
3	тренировочная одежда:	
	кимоно белое	1
	кимоно синие	1
	пояс, соответствующий разряду	1
	бельё под кимоно	2 комплекта
	спортивный костюм(компрессионный) под кимоно	1
	спортивный костюм(тёплый) на кимоно	1
	тёплые носки	2 пары
	тренировочные кроссовки	1 пара
	сланцы	1 пара
	шорты, майка(для тренировок на улице)	комплект
	тёплый тренировочный костюм(для тренировок на улице)	1
	спортивная шапка(зимой)	1
	перчатки (зимой)	1 пара
	болоньевый костюм (зимой)	1
	купальные принадлежности (плавки/шорты, сплошной купальник), для посещения сауны, бассейна	1
4	инвентарь:	
	зубная щётка, паста	комплект
	мыло, шампунь, расчёска, резинки для волос	комплект
	безопасная бритва, крем до и после бритья (по необходимости)	комплект
	средства личной гигиены (ватные палочки, салфетки, туалетная бумага и т.д.)	комплект
	ножницы/щипчики для обработки ногтей	комплект

	термос для горячих напитков	1
	пластиковый контейнер (с герметичной крышкой) для продуктов питания	1
	полотенце большое	1
	полотенце маленькое	1
	лейкопластырь рулонный (крепкий)	1 рулон
	большая сумка/чемодан на колесиках	1
	маленькая сумка/ рюкзак	1
	резиновый амортизатор	2
	эластичный бинт	1
5	обязательные мероприятия на сборах:	
	предупредить тренера о имеющихся аллергенных реакциях и на какие вещества	
	соблюдение правил личной гигиены	
	соблюдение техники безопасности	
	выполнение тренировочного плана	
	соблюдение правил внутреннего распорядка	