**Собираем ребенка в лагерь (инструкция по применению).**

Не успели оглянуться, как снова наступает лето. Впереди – летние каникулы, а это значит, что пора отправлять детей в лагерь, что бы они и Вы набрались сил и энергии для нового учебного года.

**1.    Выбираем надежный лагерь**

При выборе лагеря родителям необходимо досконально изучить всю информацию о месте отдыха: определится с желаемым профилем лагеря (оздоровительный, спортивный и т.д.), внимательно прочитать памятку, которую предлагают организаторы, просмотреть на сайтах органов исполнительной власти субъектов, в которые выезжают организованные группы детей, информацию о включении детской оздоровительной организации в Реестр организаций отдыха и оздоровления детей, почитать отзывы о лагере в Интернете, мнение родителей и детей, ранее отдыхавших в лагере.

**2. Идем в поликлинику**

В детские оздоровительные лагеря принимаются практически здоровые дети, при наличии справки от врача-педиатра. Врач-педиатр на основании осмотра ребенка выдает медицинскую справку – это официальный медицинский документ, являющийся обязательным для всех детей, выезжающих на отдых в летние, спортивные и оздоровительные лагеря. В справке обязательно указывается информация о возрасте ребенка, общее состояние здоровья ребенка, физкультурная группа, перенесенные ранее инфекционные заболевания, имеющиеся хронические заболевания, проведенные профилактические прививки, особенности физического развития и аллергических реакциях, заключение об отсутствии противопоказаний для занятий определенными видами спорта.

Не забываем, что детям, направляющимся в оздоровительные лагеря уральского региона, необходима прививка от вирусного клещевого энцефалита.

**3. Собираем чемодан**

Важно правильно выбрать удобную для вашего ребенка сумку. Она должна быть удобной в переноске, желательно с колесиками, вместительной, но не тяжелой в соответствии с возрастом ребенка. Чтобы после возвращения домой ничего не осталось в лагере, лучше всего составить список вещей, которые были упакованы, и дать его с собой. Тогда при упаковке их обратно ребенок будет сверяться со списком, и вероятность того, что что-то забудется, существенно снижается. Необходимо ответственно отнестись к содержимому чемодана, ведь от того, все ли необходимое будет с собой у ребенка, зависит, насколько комфортно он будет себя чувствовать в новой и совершенно незнакомой для него обстановке. Список вещей зависит не только от индивидуальных особенностей ребенка, но и от климатических особенностей региона. Родителям надо помнить, что вещи, прежде всего, должны быть, удобными, практичными и функциональными.

* У ребенка должна быть одежда и обувь для прохладной и теплой погоды.
* Необходимы ребенку и солнцезащитные средства, а также средства от солнечных ожогов.
* В целях профилактики укусов насекомыми, ребенка необходимо обеспечить средствами защиты от комаров.
* Необходимо предусмотреть для ребенка полный комплект предметов личной гигиены.
* Дополнительные вещи - это вещи, которые ребенок захотел взять. Это могут быть небольшие игрушки, настольная игра, тетрадь для рисования, ручка, книга, журналы. Не рекомендуется брать с собой дорогую аппаратуру и ювелирные украшения, однако без мобильного телефона и плеера вряд ли обойтись. Поэтому следует объяснить ему, что за ними нужно внимательно присматривать.
1. **Беседа с ребенком**

Так как в лагере ребёнку предстоит жить с другими ребятами, стоит заранее напомнить ему о правилах совместного проживания. Дети должны соблюдать основные правила гигиены: умываться, чистить зубы, принимать душ и не забывать мыть руки после посещения туалета, после прогулки, перед едой. Стоит умеренно использовать духи и даже средство от насекомых — в закрытом помещении их запах может быть невыносим. Перебарщивать с парфюмерно-косметическими средствами не стоит и потому, что их высокая концентрация может спровоцировать аллергическую реакцию у некоторых детей. Объясните ребенку, что нельзя собирать самостоятельно грибы, ягоды и фрукты и есть их. Попросите ребенка незамедлительно сообщить медику или любому работнику лагеря, если он почувствует недомогание.

**5. Навещаем ребенка в лагере**

В оздоровительных лагерях есть оборудованное место для встреч родителей с детьми. Выводя ребенка за пределы лагеря, родители увеличивают риск присасывания клеща. Не следует привозить детям продукты питания, в загородном лагере организовано 5-6-разовое питание, ежедневно присутствуют в меню фрукты и соки, кисломолочные напитки. Не стоит привозить в лагерь лимонады, соки и нектары в больших упаковках, консервы, грибы, а также пирожные с кремом, торты, мясные и рыбные продукты и еду домашнего приготовления, а также брать с собой и лапшу быстрого приготовления, дети получают весь необходимый объем питательных веществ в лагере, в соответствии с режимом щадящего питания.

Безопасного Вам отдыха!

|  |  |
| --- | --- |
| Врач ОЭУВиО Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и Сысертском районе» |  Ю.Е. Ходакова |

Согласовано:

|  |  |
| --- | --- |
| Главный государственный санитарный врач в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе, начальник Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе | Е.П. Потапкина |