

## ПСИХОЛОГИЯ

- ✓ **Принять как должное, что ребёнок едет отдыхать, а не на каторгу.** Причём отдыхать и от родителей в том числе. Поэтому никаких слёзных расставаний, всё должно быть спокойно и радостно.
- ✓ **Поговорите с ребёнком о том, что вы считаете его уже достаточно взрослым для такого самостоятельного путешествия.** Что ему придётся самому принимать решения, решать свои житейские проблемы, но вы ему полностью доверяете и уверены, что он вас не подведёт. Постарайтесь настроить его на сознательную самодисциплину и убедить его в необходимости выполнения действующих правил (распорядка лагеря, техники безопасности, требований вожатых). Объясните ему элементарные правила безопасности (не надо лазать по полкам и прыгать с них, не надо бегать по вагону и подставлять друг другу ножку, не надо без разрешения сопровождающего выходить в тамбур вагона, что кипятик в вагоне разрешено только сопровождающие взрослые и т.д.)
- ✓ **Не звонить в лагерь первую неделю!!!** Все, что вы хотите узнать у ребёнка (как доехали, как устроились, как кормят) гораздо проще и главное, гораздо объективнее, вы узнаете, позвонив нам по телефонам, указанным на данной памятке. Ребёнок, впервые оторвавшийся от родителей, естественно скучает и на этом фоне ему многое может не нравиться. Просто настроение плохое. И чем дольше будут продолжаться контакты с родителями, тем дольше это настроение будет сохраняться. В лагере работают квалифицированные педагоги, в задачу которых входит быстро наладить психологический контакт с детьми. Вмешательство родителей в этот момент может просто испортить ребёнку отдых. Представьте ситуацию, когда весь отряд идёт на море или на интересную экскурсию, а ваш ребёнок не отходит от телефона, потому что мама обещала позвонить. А если пообещали и не смогли позвонить (мало ли что может случиться со связью) будет вообще трагедия.

## СОПРОВОЖДАЮЩИЕ

Сопровождающие групп являются сотрудниками ООО «ПетроФЭЙМ». Сопровождающих мы подбираем очень тщательно. Критериями для выбора является наличие педагогического или медицинского образования,

наличие опыта работы с детьми. Каждую бригаду сопровождения возглавляет старший сопровождающий, назначаемый из числа наиболее опытных сотрудников. В задачу бригады сопровождения входит доставка вверенных им детей к месту отдыха и обратно в целостности и сохранности и решение в пути всех возникающих вопросов. Для того, чтобы им легче было выполнять свои обязанности, они должны знать о детях как можно больше. Пожалуйста, напишите на листе бумаги всю информацию, которую вы считаете важной по своему ребёнку (что ему нельзя есть, пить, какие лекарства нельзя принимать, какие заболевания могут иметь проявление в дороге, какие могут быть особенности поведения (например: снохождение) какие специфические лекарства ребёнок принимает (в данном случае, лучше, если вы это лекарство вместе с инструкцией по применению передадите сопровождающему медицинскому работнику, так как в стандартной аптечке его, скорее всего, не будет). Если вы считаете, что вашему ребёнку ни в коем случае нельзя спать на верхней полке вагона, об этом тоже нужно обязательно написать.

В соответствии с должностной инструкцией старший сопровождающий должен в течение трёх часов с момента прибытия на место поставить ответственного сотрудника ООО «ПетроФЭЙМ» в известность о прибытии, размещении и обо всех происшествиях, которые имели место в пути. Всю эту информацию вы можете получить у нас, лично или по телефону.

## КАК СОБРАТЬ РЕБЁНКА В ДОРОГУ

### ДОКУМЕНТЫ

1. Свидетельство о рождении или паспорт (+ копия)
2. Медицинские справки:
  - Справка ф. 079-у,
  - Справка об эпид. окружении. Берётся в поликлинике по месту жительства не ранее чем за 3 дня до отъезда. **ВНИМАНИЕ!!! ПРИ ОТСУТСТВИИ ДАННОЙ СПРАВКИ ДЕТИ В ЛАГЕРЬ НЕ ПРИНИМАЮТСЯ!!!**
  - Справка о прививках
  - Справка об осмотре на педикулез
  - Анализ на яйца глист и энтеробиоз
3. Страховой полис обязательного медицинского страхования (+ копия)

Не принимаются дети с заболеваниями: астма в средней и тяжелой форме, порок сердца, энурез, эпилепсия.

Все личные документы в день возвращения детей домой будут положены сопровождающими в чемоданы детей.

В случае, если Вам оплачивают по месту работы проезд к месту отдыха, Вы можете заказать у нас копии проездных документов для предоставления на предприятие.

## ОДЕЖДА

**Главное требование к одежде и обуви на отдыхе, простота и удобство. Поэтому дорогие вещи лучше оставить дома.**

Необходимый гардероб:

- ✓ Головной убор
- ✓ Плотные брюки или джинсы
- ✓ Шорты
- ✓ Легко стирающиеся футболки 4-5 шт.
- ✓ Рубашка 1 шт. (для торжественных мероприятий)
- ✓ Плавки, купальник – 2 шт.
- ✓ Куртка-ветровка
- ✓ Тёплая вещь (свитер, пуловер, шерстяная кофта)
- ✓ Бельё, носки.

## ОБУВЬ

- ✓ Лёгкая, дышащая, спортивная, которую не очень жалко выбросить после интенсивного месячного употребления. (дорогие кроссовки не нужны)
- ✓ Простая сменная обувь (лёгкие тапочки)
- ✓ Обувь для пляжа (сланцы)

## ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

- ✓ Мыло, мочалка, шампунь (лучше в одноразовых упаковках), зубная щётка, паста.
- ✓ Крем от загара !!! (Причём с высокой степенью защиты. И обязательно научите ребёнка им пользоваться. В противном случае, отдых может быть безнадежно испорчен солнечным ожогом в первый же день)
- ✓ Полотенце для пляжа (обычные полотенца в лагере есть, но чтобы ребёнку на пляже было комфортно, такое пляжное полотенце лишним не будет)

## ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА В ДОРОГЕ

Ехать нужно долго, практически двое суток, и скука в дороге – **основная причина всех неприятностей!!!** Поэтому подумайте, что может быть интересно вашему ребёнку в дороге и дайте ему это с собой. Это могут быть книги, карманные настольные игры (шашки, шахматы), пазлы (если ваш ребёнок любит их собирать), кроссворды, сканворды и т.д., то есть все то, что может не дать скучать ему и может быть, двум-трём соседям по вагону.

## ЕДА

В дороге дети питаются в вагоне-ресторане (завтраки, обеды и ужины) и сухим пайком, причём на дорогу «туда» его готовят родители, «обратно» – сопровождающие с помощью администрации лагеря.

- ✓ Поскольку вы лучше всех знаете аппетит и предпочтения вашего ребёнка в еде, соответственно этому соберите сухой паёк. Исходя из времени отправления и прибытия поезда, времени нахождения его в пути, рассчитайте количество приёмов пищи и разложите продукты в соответствующее количество пакетиков, подписав их «завтрак», «обед», «полдник», «ужин» (иначе всё может быть съедено в первый день пути).
- ✓ На первые 6-7 часов пути (1-2 приёма пищи) продукты могут быть обычные (яйца, сыр, йогурт, мясная нарезка в вакуумной упаковке, огурцы, помидоры)
- ✓ На всю оставшуюся дорогу продукты должны быть не портящимися. **Ни в коем случае не допускаются лимонад, колбаса, курица, мясо, молочные продукты !!!**. (Все эти продукты либо имеют ограниченный срок годности, а ребёнок может и не заметить, что этот срок уже закончился, либо с учётом достижений химической промышленности, могут быть просто непонятными для желудка со всеми вытекающими из этого проблемами.)
- ✓ В самый простой набор продуктов для сухого пайка входят:
  - сухие растворимые смеси (каши, супы, лапша и т.д.) Кипяток в вагоне есть, ваша задача научить ребёнка готовить и есть эту пищу
  - фрукты (лучше всего яблоки – 5-6 штук, обязательно мытые)
  - чай, кофе, какао, сахар (желательно в одноразовой упаковке)
  - печенье, сухари
  - минеральная вода (она конечно, в отличие от всяческих лимонадов не сладкая, зато абсолютно безвредная.)
- ✓ **Ребёнок должен иметь свою кружку, ложку, миску.**

## ДЕНЬГИ НА КАРМАННЫЕ РАСХОДЫ

На что могут потребоваться деньги?

- ✓ Экскурсии. Обычно в лагере организовываются по желанию детей за отдельную плату одна – две экскурсии (например, в дельфинарий). Стоимость такой экскурсии порядка 700 – 1200 руб. (ориентировочно).
  - ✓ Сувениры. Обычно очень хочется привезти домой, как память ракушку, засушенного краба, набор открыток. Стоимость сувениров в диапазоне 100-300 руб.
  - ✓ Мелкие личные надобности (зубная щётка, мыло, ручка, карандаш, бумага для письма и т.д.)
- Рассчитайте сумму, которую вы хотите дать ребёнку с собой исходя из этой информации. Деньги лучше всего передать сопровождающему и он выдаст вашему ребёнку в лагере необходимую сумму под роспись.

## ЧТО С СОБОЙ БРАТЬ НЕ ЦЕЛЕСООБРАЗНО!!!

- ✓ Новые и дорогие сотовые телефоны (переговоры дорогие из-за роуминга, они теряются, ломаются, заряжать их негде (в комнатах у детей по требованиям техники безопасности розетки отключены)
- ✓ Золотые украшения (всякие колечки, цепочки, серёжки очень легко и просто смываются морской водой и потом не находятся – одно расстройство)
- ✓ Дорогие фотоаппараты (причины те же, что и по сотовым телефонам)

**Пожалейте ребёнка!!!! Чемодан должен быть подъёмным!!!**

**(можно допустить дополнительный полиэтиленовый пакет с едой, но не более)** У сопровождающих, к сожалению, всего по две руки и есть свои сумки. Нести все вещи детей они не смогут.

**ООО «ПетроФЭЙМ»**  
**Открой дверь в лето!**

**ПАМЯТКА**  
**для родителей,**  
**отправляющих детей в**  
**летний санаторно-**  
**оздоровительный лагерь**



**ООО «ПетроФЭЙМ»**

185035, г. Петрозаводск, ул. Герцена, д.17

тел (8142) 76-47-06, 765907

Моб.тел.: 89114101633, 89114101654,

89214535919

<http://petrofame.info/>,

<http://vk.com/petrofame>,

[http://vk.com/club\\_petrofame](http://vk.com/club_petrofame)

e-mail: mail@petrofame.info