

**Рекомендуемый Список вещей и документов, необходимых для участия в мероприятии:
«Сборы по фигурному катанию «Летний интенсив «inSkate», Москва-2020**

Вещи:

1. Комплект спортивной формы для занятий в зале и на улице, включая кроссовки.
 2. Одежда и экипировка для тренировок на льду, 2 комплекта термобелья (желательно)? ! с учетом двух тренировок в день.
 3. Ветровка, 1 шт.
 4. Кепка или панамка
 5. Нижнее белье не менее 6-7 комплектов
 6. Носки, колготки, 10 пар
 7. Плавки (купальник) и сланцы.
- Один комплект одежды для выезда на культурно-массовые мероприятия (джинсы, поло), и обувь, в которой ребенок приедет на сборы (сандалии, кроссовки, кеды).

Средства личной гигиены и СИЗ (средства индивидуальной защиты)

1. Зубная паста
2. Зубная щетка
3. Гель для душа и шампунь
4. Мочалка
5. Бактерицидный пластырь
6. Бинт
7. Маска медицинская защитная: не менее 5шт/ на каждый день пребывания;
8. Перчатки резиновые - не менее 5 пар/ на каждый день пребывания;
9. Гель для рук с антибактериальным эффектом.

Тренировочный инвентарь (рекомендуемый список):

1. Скакалка, отрегулированная под рост
2. Коврик для йоги
3. Резину (медицинский жгут 5 метровый продается в любой аптеке)
4. Грузы минимум по 1 кг.
5. Спиннеры для фигуристов.
6. Бутылочка для воды, личная.
7. Коньки.

!!! Перед приездом на сборы обязательно наточить коньки !!!

Документы:

1. Свидетельство о рождении или его заверенная копия;
 2. Полис обязательного медицинского страхования (ОМС); Для иностранных государств – страховой полис на период нахождения на территории России.
 3. Медицинский допуск (Справка установленного образца), разрешающий занятия фигурным катанием;
 4. Чеки и квитанции об оплате сборов.
 5. Справка об отсутствии COVID-19 (При заселении в местах размещения ФСК – обязательно!). Справка выдается не ранее, чем за два дня до прибытия на Сборы.
 6. Справка об эпидемиологическом окружении (Выдается по месту жительства).
- *Документы принимаются в форме скан-копии (читабельное фото) в электронном виде при предъявлении оригинала.
7. Согласие на участие несовершеннолетнего в Сборах и размещении на базе ФСК – заполняется на месте законным представителем несовершеннолетнего, предоставляется в оригинале.
-