**Памятка для иногородних делегаций**



**Документы тренера**

1. Паспорт и полис ОМС + ксерокопии
2. Список спортсменов и перечень взятого снаряжения и спортинвентаря
3. Разрешение на участие в соревнованиях от родителей каждого несовершеннолетнего спортсмена
4. Командировочные документы от лица учреждения к которому относится секция (приказ на сопровождение несовершеннолетних, командировочное свидетельство, приказ о материальной ответственности за перевозимый спортинвентарь)
5. Проездные документы.

**Документы спортсмена**

1. Паспорт (детям до 14 копию свидетельства о рождении) и полис обязательного медицинского страхования, полис дополнительного медстрахования (если есть) + ксерокопии
2. Справка от врача поликлиники с допуском («здоров, годен»)
3. Персональная карточка спортсмена (если не выдается на месте соревнований)
4. Проездные документы (билеты на поезд, самолет)
5. Деньги на питание из расчета 300-500 р. (если питание не обеспечивает принимающая сторона)
6. Деньги на взнос за участие в соревнованиях.

# Снаряжение и спортинвентарь

1. Индивидуальные средства защиты: обязательно - защита конечностей (налокотники и наколенники, рукавицы), паха. Прочее личное снаряжение - если есть. Шлемы, защита корпуса, щиты и мечи предоставляются организаторами
2. Одежда: спортивные штаны, футболка, кроссовки со светлой, не пачкающей подошвой

3. Спальники + туристические коврики

**Личные вещи**

1. Смена белья, носков (из расчета на количество дней поездки)
2. Одежда, обувь (в холодное время года – обязательно запас теплых вещей)
3. Средства гигиены (мыло, зубная щетка, паста и проч.)
4. Индивидуально необходимые медицинские препараты

**Аптечка**

1. Дезинфицирующие и перевязочные средства
2. Обезболивающие средства
3. Средства для нормализации работы пищеварения
4. Прочие лекарства исходя из индивидуальный потребностей спортсменов команды

*Разработано Пятых Иваном (Самарское РО) совместно с Давыдовой Марией (Московское РО)*