



# FFC

## ПАМЯТКА УЧАСТНИКА ЛАГЕРЯ KUDOEST 2017 10-20 ИЮНЯ

- Допуск врача (комментарий если проблема) или письменное подтверждение от Родителя в свободной форме, что у участника лагеря нет проблем со здоровьем
- Копия ID-карты или паспорта
- Деньги на карманные расходы по необходимости
- Активированный уголь
- Головной убор
- Две пары спортивной обуви
- Плавки или купальник
- Надувные нарукавники для тех, кто не умеет плавать. Для тех, кто не умеет плавать будет доступен только детский неглубокий бассейн.
- 7-10 пар носков
- Спортивный костюм
- пляжные тапочки
- 4-5 футболок ,для тренировок
- Спортивные шорты
- Два полотенца. (большое и маленькое)
- Средства гигиены
- Кимоно, бинты, перчатки боксёрские, защиту на пах и на голень, капу.
- Шариковую ручку.
- Телефоны, изымаются и выдаются, два раза в день, для звонков родителям. Необходимо иметь при себе карманные или наручные часы для контролирования распорядка дня
- Если ,есть проблема со здоровьем, сообщить об этом тренеру.
- Посещение родителями участников лагеря свободно, предварительно предупредив тренера за день до посещения!

### Участник лагеря обязан уметь самостоятельно:

- заправлять кровать
- сушить плавки/купальник
- убирать комнату

### Тренера:

- Евгений Литвинов, +372 5296 157, [jevgeni.litvinov@mail.ee](mailto:jevgeni.litvinov@mail.ee)
- Роман Варсанович, +372 5144 876, [roman.varsanovits@gmail.com](mailto:roman.varsanovits@gmail.com).
- Максим Малышев, +372 5213 619, [makssim1980@mail.ru](mailto:makssim1980@mail.ru)

MTÜ First Fighting Club  
Punane 69  
13619 Tallinn  
Estonia

Reg.kood 80359301  
Swedbank a/a 221058024312

Tel +372 58888835 [igorkudo@mail.ru](mailto:igorkudo@mail.ru)  
Tel +372 5659797  
Tel +372 5078977 [edwardkudo@mail.ru](mailto:edwardkudo@mail.ru)  
[www.ffclub.ee](http://www.ffclub.ee)