# Приложение № 4

**Памятка для участников**

**Список медикаментов, необходимых каждому участнику УТС индивидуально:**

1.   Пластырь бактерицидный (любой)

2.   Пластырь белый шириной 2-3 см (катушка)

3.   Перекись Водорода (50 мл.) – 1 шт.

4.   Вата – 1 шт.

5.   Необходимые личные медикаменты !!! (поставить в известность руководителя учебно-тренировочных сборов)

**Экипировка:**

1.   Одежда для улицы (прогулок)

2.   Спортивный костюм для занятий

3.   Спортивная обувь для занятий в зале

4.   Футболки с коротким и длинным рукавом

5.   Носки, трусы, плавки

6.   Кружка, ложка

7.   Доги (кимоно)

8.   Защитное снаряжение для кумитэ

9. Комнатные тапочки

**Гигиена:**

1.   Шампунь, мочалка, гель

2.   Зубная паста, щётка

3.   Крем по необходимости

4.   Полотенце (2 шт.)

5.   Принадлежности для моря