

## **Перечень обязательных вещей необходимых для комфортного пребывания в палаточном лагере**

В связи с тем, что Летний Гражданский форум будет проходить на территории палаточного лагеря, каждому участнику необходимо ознакомиться со списком вещей, которые необходимо взять с собой.

### 1. Спальные и гигиенические принадлежности:

- спальник (на территории палаточного лагеря спальные мешки не выдаются);
- каремат;
- комплект спального белья;
- мыло;
- зубная щетка;
- зубная паста;
- полотенце;
- крема: для рук, от загара, от комаров.

### 2. Одежда и обувь:

- спортивный костюм;
- кроссовки или ботинки;
- ветровка с капюшоном (можно с утеплением);
- спортивная шапка (шерстяная);
- головной убор от солнца;
- футболка – 2 шт.;
- шорты;
- купальный костюм;
- носки х/б – 3 пары, шерстяные – 2 пары;
- свитер шерстяной;
- трико шерстяное;
- резиновые сапоги на шерстяной носок;
- накидка от дождя (дождевик);
- сланцы;
- рубашка х/б;
- футболка с длинными рукавами.

### 4. Прочие бытовые предметы:

- фонарик ручной или налобный;
- репеллент от комаров.

Не рекомендуется брать с собой: ценные вещи, ювелирные изделия, дорогую одежду.

5. Люди, имеющие хронические заболевания, должны иметь с собой набор необходимых медикаментов для лечения.