**Список одежды и вещей**

(участникам оздоровительного лагеря для взрослых)

* Туристический коврик
* Куртка с капюшоном или накидка от дождя
* Шерстяной или полушерстяной свитер
* Спортивные брюки
* Шорты
* Футболки (3-4 шт)
* Панама или кепка
* Шапочка и шлёпанцы для плавания в бассейне (!)
* Купальник или плавки (2 шт)
* Шерстяные носки
* Хлопчатобумажные носки (3 пары)
* Нижнее бельё (3-4 смены)
* Спортивные непромокаемые ботинки или резиновые сапоги
* Кроссовки или лёгкая спортивная обувь
* Шлёпанцы
* Полотенце большое для пляжа/бассейна
* Зубная щётка
* Зубная паста
* Мыло
* Шампунь
* Мочалка
* Расчёска
* Туалетная бумага
* Носовые бумажные платочки
* Предметы женского туалета, предметы мужского туалета
* Средство от кровососущих насекомых
* Солнцезащитный крем
* Аптечка (лейкопластырь, бинт, жидкий вьетнамский бальзам «Звёздочка», лекарства вашего индивидуального пользования)
* Пластмассовая миска, кружка, ложка, пластиковая бутылка
* Мастерская: иголки, нитки в тон вашей одежды, булавки разного размера, резинка, ножницы
* Тканевая салфетка, ткань для хоз.нужд
* Тетрадь для записей и ручка
* Альбом для рисования, краски, кисточки, баночка для воды, простой и цветные карандаши, ластик.