*Добровольческое объединение молодежи «РЕСТАВРОСЪ»
при Патриаршем Центре духовного развития молодёжи
московского Свято-Данилова монастыря*

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**КАК СОБРАТЬСЯ В ЛЕТНЮЮ ТРУДОВУЮ СМЕНУ**

Для поездки вещи советуем упаковать во вместительный рюкзак, чемоданы с колесиками не всегда могут оказаться удобными для поездки. Вещей не должно быть очень много, участник должен нести их сам без посторонней помощи.

Не забудьте взять также небольшой легкий рюкзак, в котором в легком доступе у вас будут документы, лекарства, вода и еда в дорогу.

**Рекомендуемый список вещей:**

***Одежда:***

- одежда для работы, которую не жалко испачкать

- куртка и свитер (или флисовая кофта) на случай прохладной погоды

- легкая одежда для теплой погоды

- плащ (возможно из полиэтилена) или непромокаемая куртка для дождливой погоды

- принадлежности для купания и полотенце (если предполагается такая возможность)

- платок и юбка девушкам для посещения храма

- кепка и солнечные очки

- нижнее белье и носки (количество учитывается в зависимости от того, если ли в смене стиральная машинка и вообще хоть какая-то возможность постирать)

***Обувь:***

- сандалии

- кроссовки

- возможно сапоги (если предполагается что могут быть дожди)

***Предметы гигиены:***

- зубная щетка и паста

- мыло для рук и гель для душа

- шампунь и расческа

- полотенце для тела (побольше размером) и по желанию маленькие полотенца для рук и для ног

- влажные салфетки и туалетная бумага

- средства от комаров и клещей

- солнцезащитный крем

***Посуда:***

- миска

- кружка

- приборы (ложка, вилка, нож с чехлом)

Посуду лучше брать железную. Желательно чтобы посуда имела знаки отличия (можно наклеить наклейку или полоску цветной изоленты), чтобы ее можно было легко опознать среди другой однотипной посуды

***Спальные принадлежности:***

- спальник

- туристический коврик или надувной матрас

- возможно взять небольшую подушку с синтетическим наполнителем

***Другое:***

- документы (паспорт и полис ОМС), деньги

- небольшая индивидуальная аптечка (лекарства, которые принимаете регулярно; пластыри от порезов; средства от простуды, отравлений и аллергии и т.д.)

- зарядка для мобильного телефона

- молитвослов

- настольные игры