**РЕКОМЕНДАЦИИ**

**для проживающих в палаточном лагере молодежного Форума «Александрова гора»**

**10-17 июля 2016 года**

Дорогие друзья! Приветствуем Вас на молодежном Форуме «Александрова гора»!

Здесь Вы найдете рекомендации, которые помогут сделать Ваше пребывание в лагере максимально комфортным.

* Вам будет удобнее, если Вы привезете вещи в чемодане, а не в рюкзаке. Так Вам будет проще находить нужные вещи;
* По возможности возьмите с собой маленький рюкзак (сумку). Он пригодится для поездок на экскурсии;
* Вы можете взять с собой комплект постельного белья и небольшую подушку. Спальный мешок и туристический коврик Вы получите при регистрации;
* Желательно взять с собой пластиковую или металлическую кружку. У нас будет одноразовая пластиковая посуда, но и персональная кружка может Вам пригодиться;
* Обязательно возьмите фонарик (в идеале – налобный) и запасные батарейки к нему;
* Не забудьте взять средства личной гигиены;
* Территория лагеря обработана от комаров и клещей, тем не менее, мы рекомендуем взять репелленты от комаров и клещей;
* Одежда. Вам понадобятся:

1. Спортивный костюм

2. Тон­кая не­про­мо­ка­е­мая курт­ка (дождевик)

3. Теплая одежда на случай холодной погоды

4. Шер­стя­ные нос­ки

5. Сме­на бе­лья на 7 дней

6. Го­лов­ной убор

* Обувь. Вам понадобятся:

1. Кроссовки или кеды

2. Ре­зи­но­вые са­по­ги

3. Самая удобная пара обуви, которая у вас есть

* На территории лагеря будет работать медпункт, так что, с собой Вам нужны только индивидуальные лекарства.

Кроме этого, при себе **необходимо** иметь следующие документы:

* Паспорт;
* Оригинал страхового медицинского полиса;
* Заполненная и подписанная анкета участника Форума.

По всем возникающим вопросам Вы можете обратиться к директору лагеря Алине Медведевой по телефону +7 (495) 290 3631 или электронной почте [alex-hill800@yandex.ru](mailto:alex-hill800@yandex.ru). В теме письма укажите «Алине Медведевой. Вопрос о лагере».

Дополнительные контакты: Аппарат Ассоциации юристов России

тел.: +7(499)967-77-66; электронная почта: pravo@alrf.ru

**До встречи на молодежном Форуме «Александрова гора»!**