



Packlista Eskilscupen

Sovutrustning

Egen luftmadrass eller liknande samt eventuell pump (*Max bredd 75 cm*)

Kolla så den funkar: Pumpa upp den hemma och se om den håller luft ett dygn.

Något att lägga under luftmadrassen. Det minskar gnissel och skyddar madrassen! (filt, ett gammalt lakan, etc.)

Kudde, lakan, täcke eller sovsäck.

Hygienartiklar

Tandborste

Tandkräm

Duschtvål (i en plastpåse)

Deodorant

(Parfym)

Eventuella mediciner

Duschhanddukar (två är nog smart)

Tofflor, flip-flops eller liknande

Fotbollsutrustning

Ryggsäck

Skillssock el. dylikt (ta med flera par om du har) och blåa och röda matchstrumpor

Fotbollsskor

Benskydd, tejp, mm

Vattenflaska

Eventuellt övriga ilägg och/eller skydd såsom slatterskydd.

Nässjö FF-kläder

Teknikutrustning

Hörlurar / öronproppar om du vet att du har svårt att sova bland mycket ljud.

Mobiltelefon, laddare till mobilen (**märk din laddare med ditt namn**)

”Vanliga” kläder för flera dagar, underkläder, gympadojor, etc

Andra bra-att -ha-grejer

Galge

Kortlek eller ngt spel

Resorb, alvedon eller liknande

Påse till smutstvätt

Värdesaker

Lämna aldrig värdefulla föremål och pengar kvar på skolan. Alla ansvarar själva för sina värdesaker.

Förhållningsregler för alla spelare att acceptera och följa:

När vi är på Eskilscupen, tänk på att vi representerar Nässjö FF och även föreningens värderingar.

I och med sitt deltagande så godkänner man följande regler:

- Nolltolerans mot och droger under hela vistelsen.
- Respektera dina lagkamrater – vi ser till att någon ALDRIG är ensam.
- Lyssna på tränarna, men kom gärna med inspel och förslag.
- Se till att du får tillräckligt med sömn och dricker tillräckligt med vatten. Kom ihåg att vila och återhämta dig mellan matcherna.
- Vi i Nässjö FF har ALLTID ett positivt beteende:
 - respekt för domare, funktionärer, motståndare och supporters!
- Ta ansvar för din utrustning
- Respektera tidsschemat som vi sätter upp.
- Var ansvarsfull utanför planen: När ni inte spelar fotboll, var medveten om ditt beteende och dina val.
- **Ha kul och njut av upplevelsen!**

Telefonnummer: Viktigt att ha alla telefonnummer till föräldrarna.

- **Märk upp alla dina saker!**