

Packlista

Sovsaker

- Luftmadrass (max 90 cm, **ingen dubbelmadrass pga platsbrist**)
 - Gammalt lakan eller liknande att ha under luftmadrass (för att undvika knarrande)
 - Pump till luftmadrassen
 - Lakan och täcke **eller** sovsäck
 - Kudde
 - Pyjamas
-

Hygien

- Tandborste och tandkräm
 - Tvål och schampo
 - Handduk/handdukar
-

Kläder

- Underkläder
 - Ombyteskläder/fritidskläder för kvällarna
 - Regnkläder
 - Solkräm och keps
 - Vanliga joggingskor
 - Badkläder
 - Sandaler att ha mellan matcherna
-

Matchkläder

- Träningsoverall (långärmad tröja och byxa)
 - Matchtröjor, vit och blå
 - Shorts
 - Vita fotbollsstrumpor (minst 3 par)
 - Benskydd
 - Tejp till benskydd
 - Fotbollsskor
 - 2st vattenflaskor med namn
 - Skavsårplåster (Compeed)
-

Övrigt

- Rygsäck att ha under dagen
 - Vätskeersättning
 - Solskydd och myggmedel
 - Energi/snacks mellan matcherna (t ex frukt, powerbars, dextrosol)
 - Galgar för att hänga upp matchkläder på tork
-

Viktigt – Allergier & Mediciner

Har ditt barn allergier eller mediciner som ledarna behöver känna till?

 Detta ska meddelas **omgående** till respektive ledare.