Tävlingar: utrustning och packlista

På inomhustävlingar är det här inget problem att hålla sig varm. Snarare är det så att man har för mycket på sig. Det räcker kanske med shorts och T-shirt. Något du måste ha är ett par ordentliga skor så att fötterna håller sig torra, varma och så att du kan värma upp ordentligt. Viktigt att man byter badkläder efter varje lopp. Aldrig bra att gå omkring med blöta kläder.

På utomhustävlingar får du vara beredd på att det kan bli lika blött ovanför bassängen som i, och dessutom blåst och kallare: tävlingen fortsätter ändå!

- Badkläder (gärna fler att byta med),
- Simglasögon (+ reserv. Brukar gå sönder när man minst anar det.)
- Badmössa (+ reserv)
- Vattenflaska (inte glas)
- Överdragskläder (helst Österlen Sims klubbkläder)
- Skor & strumpor (håll fötterna varma)
- Handdukar
- Hänglås till omklädningsrummen (ofta elektroniskt men ibland hänglås som Korsavad)
- Plastpåse till det blöta
- Tvål, schampoo
- Mellanmål och dryck t.ex. banan, russin, någon macka, riskakor, vatten och drickyougurt.
- Ev. mobil, fickpengar, nåt att lyssna på eller läsa.

Utomhustävlingar

- Som ovan
- Parkas/morgonrock
- Skärmmössa
- Solskyddskräm
- Varma kläder, vantar & mössa
- Regnkläder
- Påse till överdragskläderna som skydd mot regn
- Sopsäck el liknande regnskydd för väskan