



Packlista Cup Fotbollsgrejer

- ☐ Fotbollsskor
- ☐ Benskydd + ev benskyddstejp (vid behov)
- ☐ Vattenflaskor (flera stycken vid behov)
- ☐ Matchtröja Svart
- ☐ Matchtröja Grön/Vit
- ☐ 1-2 par matchshorts
- ☐ 1-2 par svarta matchstrumpor
- ☐ Träningsoverall
- ☐ Tränings t-shirt

Hygien

- ☐ Handduk
- ☐ Hygienartiklar (tandborste, tandkräm, borste, schampo, balsam, deo mm)
- ☐ Egen medicin (allergi, astmaspray, nässpray, alvendon/panodil)

Bra saker

- ☐ Pengar (kort eller kontanter)
- ☐ Mobil + laddare
- ☐ Grenkontakt märkt med namnplapp eller namn (finns inte eluttag så det räcker annars)
- ☐ Plastpåse för smutstvätt
- ☐ Paraply
- ☐ Ryggsäck att ha matchkläder i och ombyte när vi åker mellan skola och planer
- ☐ Roliga sällskapsspel, kortlek eller liknande
- ☐ Skavsårsplåster

Till sovsalen

- ☐ Liggunderlag eller luftmadrass och pump (max 90 cm säger arrangören, men många är 1 meter som man köper, det brukar funka fint)
- ☐ En filt att lägga under madrassen för att undvika gnissel (viktigt!!)
- ☐ Sängkläder (Kudde, lakan, täcke/sovsäck eller liknande)
- ☐ Sovkläder (i vissa sovsalar kan det bli riktigt kallt)
- ☐ Öronproppar

Kläder

- ☐ Regnjacka, underställ, handskar, pannband
- ☐ Pyjamas, underkläder
- ☐ Tofflor
- ☐ Vanliga skor / jogging skor

OBS!

Tänk på att inte ha för mycket privata kläder medpackat då man mest går i matchkläder och träningsoverall. Kolla också vädret så ni vet vilken typ av kläder som kommer behövas.

Ordningsregler

1. Ledarnas ord är lag under cupen. Det kan hända mycket som måste bestämmas på plats och vi vill inte ha tjafs.
2. Vi behandlar varandra med respekt och vi är schyssta mot varandra. Inga taskiga kommentarer till varandra eller i grupper där man pratar om andra.
Vi pratar med varandra.
3. Ingen går ensam! När vi inte spelar matcher håller vi ihop som lag eller alltid allra minst två tjejer tillsammans.
4. Viktigt att tjejerna säger till oss ledare om de ska iväg på något ärende som gör att de lämnar gruppen!