

BRA ATT HA MED PÅ TÄVLINGAR

- ☐ **Dig själv**
- ☐ **Glatt humör**
- ☐ **Badkläder (bra att ha med flera eftersom man oftast simmar mer än en distans)**
- ☐ **Simglasögon**
- ☐ **Badmössa**
- ☐ **Träningsoverall**
- ☐ **T-shirt (Fler ifall den ena blir blöt)**
- ☐ **Shorts**
- ☐ **Idrottsskor och ev. badtofflor**
- ☐ **Handduk**
- ☐ **Hänglås (ifall de har sådana skåp där det behövs eget)**
- ☐ **Energiboost (banan, drickyoghurt, macka)**
- ☐ **Mössa/vantar (om det är en tävling på hösten/vinter och ni ska värma upp ute)**
- ☐ **Maskot**