

## I STOR RESVÄSKA

- Madrass (pump om det behövs)
- Sovgrejer
  - Sovsäck eller täcke
  - Lakan
  - Kudd (kan vara skönt att ha med på bussen)
- Pyjamas
- Hygienartiklar
  - Schampo
  - Balsam
  - Kroppstvål
  - Ev. krämer (bra med aftersun)
  - Solkräm
  - Tandborste
  - Tandkräm
  - Ev. mediciner
  - Hårnoddar
  - Hårborste
  - Skoskavsplåster
- Vanliga kläder
- Regnkläder
- Joggingsskor (vi kommer gå mycket)
- Badtofflor
- Matchställ:
  - Matchtröja
  - Matchshorts
  - Träningsoverall (långa byxor och långärmad tröja)
  - Fotbollsskor för konstgräs (eller handbollsskor)
- Extra träningströja (för att kunna byta mellan matcher. 2 st rekommenderat)
- Extra träningsshorts (ett par)
- Strumpor (minst ett par per dag, 7-8 par rekommenderat)
- Underkläder (minst ett par per dag, 10 par rekommenderat)
- Duschhandduk (2 st rekommenderat)
- Påse för smutstvätt
- Svart sopsäck (bra att ha vid regn)
- Keps (bra vid soligt väder)
- Matlåda (till mackor om vi inte hinner äta lunch pga matcher)

## SKA FÅ PLATS I STOR RYGGSÄCK SOM TAS MED TILL OCH FRÅN MATCH

- Matchtröja
- Fotbollsskor/handbollsskor
- Boll märkt med namn, förening och lag (F09)
- Vattenflaska märkt med namn, förening och lag (F09)

Ryggsäcken ska *INTE* innehålla dessa saker under resan till Göteborg. Då innehåller den:

- Matsäck (packad i matlåda)
- Vattenflaska

### **EVENTUELLT BRA ATT HA**

- Enklare skor
- Mindre väska för pengar, matkort, etc i.
- Kortlek
- Gosedjur
- Böcker (En eller två, så de inte tar för mycket plats)

### **TIPS**

- Skriv namn på *ALLA* saker. Lättare att hitta och svårare att bli av med.
- Kolla att madrassen är hel
- Ta inte med för mycket vanliga kläder. Det behövs inte ett ombyte per dag. Rekommenderat är fyra tröjor, ett par långbyxor och två kortbyxor)
- Så få väskor som möjligt under transport. Rekommenderat är två väskor. Madrass kan var utanför om det krisar. Man ska kunna bära all sin packning själv. Låt barnen packa sin väska själv inför utresan, så får sakerna plats även när de ska packa inför hemresan.
- Lämna värdesaker hemma. Det är tråkigt att tappa bort något värdefullt.
- Klipp naglarna före avresa, så blir det inga problem under veckan.