

## Lathund inför läger

Här är en lista på saker som är nödvändiga och eller bra att ha med sig till olika läger.

### Utrustning:

- **Två** handdukar.
- Cyklop och snorkel. Extra cyklop om det går. Kan lånas från klubben.
- Simfenor.
- Vattenflaska.
- Badbyxor/Baddräkt Blå och Vit
- Extra t-shirt att ha på kanten mellan träningar.
- Plåster och Eltejp
- Badshorts att ha mellan matcher/träningspass

### Övernattningssaker:

- Liggunderlag / uppblåsbar madrass.
- Sovsäck (ta med **både** underlag och sovsäck).
- Ev. Kudde
- Underkläder och ombyte för antal dagars resa.
- Neccesär med hygienartiklar
- Resorb
- Öronproppar

### Övrigt:

- Fickpengar för snacks/ kvällsmat/ frukost
- Hörlurar och div. Laddare.
- Mobiltelefon
- Bananer och mackor är perfekt att äta mellan matcher/ träningspass.

Mvh Esurf