



Packlista Gothia Cup

Id-handling

Pass, nationellt id-kort eller moppekortet fungerar fint.

Sovutrustning

Egen luftmadrass eller liknande samt eventuell pump (Max bredd 75 cm enligt Gothia)

Kolla så den funkar: Pumpa upp den hemma och se om den håller luft ett dygn.

Något att lägga under luftmadrassen. Det minskar gnissel och håller värmen! (filt, lakan, liggunderlag, matta eller annat)

Kudde, lakan, täcke eller sovsäck.

Hygienartiklar

Liten väska eller necessär att ha dina saker i.

Tandborste

Tandkräm

Duschtvål (tips är att ha den i en plastpåse vid ev. läckage)

Deodorant

Parfym

Eventuella mediciner

Hårborste eller kam

Duschhandduk (två är att rekommendera)

Typ foppatofflor eller liknande - kan bli grisigt på toaletterna

Fotbollsutrustning

Ryggsäck att ha till och från matcher

Matchtröja x2, (Blå och röd)

Matchshorts blåa

Matchstrumpor blåa (ta med flera par om du har)

Fotbollsskor

Benskydd

Vattenflaska

Eventuellt övriga ilägg och/eller skydd såsom slatterskydd.

Träningsoverallsjacka (så vi ser ut som ett lag på invigningen mm)

Teknikutrustning

Hörlurar / öronproppar om du vet att du har svårt att sova bland mycket ljud.

Mobiltelefon, det behöver vi väl knappt skriva.

Laddare till mobilen (märk din laddare med ditt namn så slipper vi onödiga konfikter)

Skarvsladd med flera uttag kan vara bra att ha.



Vanliga kläder för sju dagar

Badbyxor

Kalsonger

Strumpor

Kläder för Liseberg, Heden, Nordstan och Göteborgs konstmuseum 😊

Bra gympadojor

Regnkläder

Jacka eller väst

Andra bra-att -ha-grejer

Galge x2

Fickpengar

Sovmask (bra om man behöver ha det riktigt mörkt)

Kortlek, Yatzi eller dylikt

Andra spel

Resorb

Påse till smutstvätt

Matsäck till tåget

Se till att ha ätit ordentligt innan och ta gärna med något att äta och dricka på tåget. Saker kan inträffa så att vi blir försenade.

Värdesaker

Gothia uppmanar alla deltagare och ledare att **aldrig** lämna värdefulla föremål och pengar kvar på skolan. Du ansvarar själv för dina värdesaker. Självklart kommer vi ledare hjälpa till med plånbok, telefon etc. till matcherna. Släpa inte med värsta högtalaren eller liknande.

Förhållningsregler för alla spelare att acceptera och följa

När vi är på Gothia Cup, tänk på att vi representerar Jäders IF och även föreningens värderingar.

När du/ditt barn följer med på Gothia så accepterar du/ni automatiskt nedanstående. Missköts detta så kommer det bli konsekvenser.

- Nolltolerans mot alkohol och droger under hela vistelsen.
- Respektera dina lagkamrater.
- Lyssna på tränarna & medföljande föräldrar.
- Se till att du får tillräckligt med sömn och dricker tillräckligt med vatten. Kom ihåg att vila och återhämta dig mellan matcherna.
- Ha ett positivt beteende: Visa respekt för domare, funktionärer, motståndare och supportere.
- Ta ansvar för din utrustning.
- Respektera tidsschemat som vi ledare sätter upp.
- Var ansvarsfull utanför planen: När ni inte spelar fotboll, var medveten om ditt beteende och dina val.
- Mer ingående regler kring tider m.m. kommer vi berätta mer om när vi är framme på skolan.
- Ha kul och njut av upplevelsen!