



## PACKLISTA Övikslägret

### I skridskoväskan:

Skridskor samt hårda och mjuka skydd  
Handduk att torka skenorna med  
Extra skridskosnören  
Vantar och extra sockar  
Skavsårplåster  
Hårspännen och snoddar  
Vattenflaska!  
Träningskläder för isträning  
Hjälm om man åker med det

### I necessären:

Tandborste och tandkräm  
Shampoo, balsam, duschtvål  
Borste, snoddar o spännen samt ev andra hårprodukter  
Deo och plåster  
Hudkräm, solkräm  
Andra personliga hygienartiklar som tex bindor/tamponger  
Eventuella mediciner

### Till sovplatsen:

Luftmadrass eller madrass. Max 100cm bred! Om luftmadrass - ta med ett extra lakan eller tunn filt att lägga under madrassen för att undvika gnissel mot golvet.  
Täcke, kudde och sängkläder  
Sovkläder  
Sovmask och öronproppar om man störs av ljus och ljud när man ska sova.

### I resväskan:

Träningskläder för is och uppvärmning  
Träningskläder och skor för fyspass  
Handduk för dusch  
Tofflor/inneskor - vi går inte i våra vanliga skor inne på skolan.  
Vardagskläder, underkläder, myskläder, ytterkläder och skor  
Regnkläder och ev stövlar  
Badkläder (om tillfälle ges för bad)

### Övrigt som kan va bra att ha med sej:

Cykel/sparkcykel för att ta sej till ishallen + hjälm och cykellås  
Hopprep samt ev träningsutrustning som spinner och flex stretcher  
Hänglås om man vill låsa in något på skolan, det finns skåp  
Sällskapsspel som tex kortlek, yatzy  
Laddare för mobil etc.