**PACKNINGSFÖRSLAG PÅ SAMMANDRAG/CUPER**

* **Handbollsskor, vattenflaska, eventuella knäskydd, matchshortsen**
* **Övernattningsgrejer som luftmadrass/liggunderlag, sovsäck eller täcke, kudde, lakan**
* **Tandborste/tandkräm**
* **Duschgrejer och handduk (necessär)**
* **Eventuella mediciner (t ex astmaspray)**
* **Pyjamas**
* **Ombyten/underkläder**
* **Fickpengar och matpengar i liten plånbok eller annat – inte lösa pengar!**
* **Eventuella åksjuketoy/åksjukeband**
* **Bok/tidning/mindre spel (kortlek, yatsy) eller annat att göra om vi får tid över/ behöver koppla av en stund**
* **Tänk på att ni ska hålla rätt på alla värdesaker, så ta inte med mer än NÖDVÄNDIGT!**
* **Inga surfplattor/datorer**
* **Sist men inte minst ett gott humör!**

**Förslag på matsäck:**

* Yoghurt/drickyoghurt
* Mackor
* Sallad/pastasallad
* Kalla plättar
* Frukt
* Dryck utan kolsyra

**Förslag på kvällsmat:**

* Yoghurt/drickyoghurt (laktosfritt)
* Bröd
* Smör
* Ost
* Skinka
* Frukt
* Juice

Barbros komihåglista!

* Bollar
* Medicinväska
* Matchkläder
* Egen vattenflaska
* Pengar till kvällsmat mm
* Kylbag?
* Smörkniv, plastmuggar, plastskedar, hushållspapper, toapapper?
* Ficklampa?
* Kamera
* Glasögon
* Öronproppar