**Packlista Umeå Floorball Festival**

**I ryggsäck/träningsväska packas med fördel**

Innebandyskor

Innebandyglasögon

Vattenflaska

Shorts, matchsockar (ev två par), matchtröja, extra t-shirt, sporttopp/ar och överdragskläder

Ev målvaktsutrustning

Innebandyklubba + ev väska

Ev personliga skydd

**I annan väska packas (märks gärna med namn och telefonnummer)**

**Sovsaker**

Madrass/liggunderlag/luftmadrass + pump (ta inte för stor madrass p g a begränsat utrymme)

Gärna ett extra lakan under madrassen för att undvika gnissel

Täcke/kudde/lakan eller sovsäck

Pyjamas/sovkläder

**Ombyte**

Ytterkläder beroende på väderprognos

Skor + förslagsvis tofflor

Byxor, tröjor, t-shirts/linnen

Underkläder, sockar

Plastpåse till smutstvätt

**Hygien**

Badlakan

Schampo, balsam, duschtvål, deo, hårborste, hårsnoddar mm

Tandborste, tandkräm

Övriga hygienartiklar/ev mediciner (meddela ledarna, barnet ansvarar dock för att ta sin medicin)

**Övrigt**

Mobiltelefon, laddare och ev hörlurar

Fickpengar

Bra mellis mellan matcher

Galge för att kunna hänga upp innebandykläder

Spel (eller annat roligt bidrag som tjejerna kan roa sig med tillsammans

**Gemensamma förhållningsregler**

Vi är i Umeå tillsammans som ett lag, därav spenderas tiden före/mellan/efter matcherna tillsammans med varandra och tillsammans med F11. Vi ser till att ta hand om varandra och ha ett respektfullt tonläge mot varandra så att alla trivs i gruppen. Vi hoppas på en jätterolig cup och upplevelse där vi får möjlighet att lära känna varandra ännu mer och ha kul tillsammans!

**Mobiltelefon**: barnet ansvarar själv för sin mobiltelefon. Efter kl 22.00 vill vi att mobiltelefonen är helt tyst då det är dags att varva ner inför nattens sömn. Vi eftersträvar därmed att ingen mobiltelefon används efter kl 22.00 på kvällen. Vi förutsätter även att mobilerna och sociala medier används på ett respektfullt och schyst sätt mot varandra och andra. Se till att prata med era döttrar om detta.

**Smycken och örhängen**: lämnas gärna hemma då det inte tillåts på matcherna och det är svårt för oss ledare att ta hand om. Om smycken tas med så ansvarar barnet själv för dem.

**Passa tider**: det är viktigt att vi samarbetar och passar tider gällande matcher, måltider och andra samlingar.

**Att gå på egna utflykter**: det är viktigt att barnen meddelar oss ledare om man önskar gå iväg någonstans (t ex toalettbesök vid match eller promenad till sporthall eller mataffär mm).

**Tid för nedvarvning och god natt**: det är viktigt med tid att både varva ner och komma i säng i rimlig tid på kvällarna därför varvar vi ner vid 22-tiden och sen vid 22.30-23.00 ska det vara absolut tyst.

**Frukost, lunch och middag**: äter vi tillsammans på skolan där vi bor. Det är bra att skicka med era barn bra och lämpliga mellanmål. Kvällsfika ordnar vi ledare.

**Ordning och reda**: alla ansvarar för sina egna saker och vi hjälps alla åt att bidra till ordning och reda.

Vi ledare finns där för era barn under hela cuphelgen och för att vi ska kunna ta hand om alla på ett bra sätt är det viktigt att ni pratar med era barn om att följa de regler som vi sätter upp och att prata med oss om något händer eller om de får hemlängtan.