

Sävedalens IF



Packlista

Inför match / träning:

- Matchbyxa (Blå)
- Matchstrumpor två par
- Målvaktshandskar
- Målvaktsbyxor
- Fotbollsskor(inte nya - "insprungna")
- Benskydd
- Vattenflaska
- Galge med stång, att hänga upp matchstället / träningsställ på
- Joggingskor
- Träningsställ
- Regnställ
- För vissa: cykelbyxa, knäskydd, typ vulkan. För målvakter suspensoar, armbågsskydd.
- Träningsoverall, vi reser i den.
- Luktukddar för skor, plastskorna luktar apa, vi sover ju med utrustningen.
- "Foppa" tofflor vilar hälar o fötter.
- Träningställ –tröja,byxa och strumpa.
- Liten väska för utrustning vid matcher (fotbollsskor, bortatröja,matsäck m.m)

Boendet:

- Sovsäck
- Kudde
- Liggunderlag. Vi rekommenderar eluppblåst tjock madrass om man orkar bära detta, (finns bland annat på Rusta och Jysk)
- Handduk, dusch
- Handduk, tvätt
- Tandborste
- Tandkräm
- Duschtvål
- Schampo
- Mediciner
- Solkräm

Privatutrustning:

- Ta ej med för många och inte för dyra saker. Det kan förekomma stöldar på cuper.
- Bok, tidning och läxa är saker som är bra att ha med.
- Badbyxor
- Fickpengar

Detta gör vi ihop:

- Går tillsammans och äter, overall eller overallsjacka på.
- Vi tar oss till planerna i samlad trupp, overall eller overallsjacka på.
- Spel och mobiler stänger vi av vid läggdax. Ledarna har sina telefoner på omföräldrar vill komma i kontakt med någon spelare.
- Hjälper varandra i alla lägen.

Att tänka på:

Vi reser som ett lag och representerar Sävedalens IF, så vi uppför oss därefter.
En god kamrat respekterar medspelare, motståndarna, ledare, domare och funktionärer.

Ni är ansvariga för er egen prestation se till att sova och äta ordentligt om ni vill vara bra på planen!

Sist men inte minst:

Ett gott humör

/Ledarna