



Checklista inför simtävling

Endagarstävling inomhus

Badkläder för insim och tävling – minst två för att inte gå i blöta kläder hela dagen.

Simglasögon och badmössa

Överdragskläder/klubbkläder vid poolen – t-skirt, shorts, skor

Snabbtorkande handduk – för att torka av dig torr mellan heaten

Duschhandduk och duschgrejer

Vattenflaska – eventuellt resorblocker om det är väldigt varmt.

Mellanmål

Matsäck

Tävling med övernattnig

Utöver det som står ovanför bör du också ha med:

Extra badkläder – tänk på att det ibland är svårt att få dem torra mellan passen.

Extra ombyteskläder

Toalettartiklar

Rullväska el dyligt - som gör att du själv kan frakta dina saker mellan skolsal/hotell och simhall. Det kan vara långt att gå.

Pengar – för köp av mat, mellanmål, lördagsmys.

Vid behov: Mobilladdare/powerbank

Vid övernattnig i skolsal:

Luftmadrass

Sovgrejer – kudde, täcke, lakan, filt under luftmadrassen, gosedjur etc.



Utomhustävling

Utöver det som står ovanför bör du också ha med:

Varma överdragskläder och skor – långbyxor, tröja, jacka, strumpor etc.

Badtofflor och Eventuellt parkas – skönt att dra på innan heatet och direkt efter.

Beroende på vädret kan du också behöva:

Vantar och mössa

Regnkläder

Solskydd

Plastsäck – förvara torra kläder eller lägga ner ryggsäck.