

**(tips!) från erfarna
sommarkurselever – förklaring:**

Sjal/Tygstycke att skärma av med
Under sommarkursen sover de flesta på madrasser i sovsalar tillsammans med flera andra kursare. Många tycker att det är skönt att ha möjlighet att bona in sig lite och skapa avskildhet genom att hänga upp en sjal eller två från ett bord eller stol i närheten av den egna madrassen.

Kläder för både heta och kyliga dagar
Det är svårt att veta vad det blir för väder under sommarkursdagarna, speciellt för dem som stannar i 19 dagar. Dessutom varierar temperaturen i träningsalen med vädret. Därför är det bra att ta med kläder för såväl 12 grader, snålblåst och regn som för 26 grader, stiltje och gassande sol. Är du frusen av dig, tveka inte att packa ner en ulltröja, ullsockor, vantar och mössa.

Ett par skor som är smidiga att ta av och på
Eftersom det är ytterskofritt i såväl sovsalar som omklädningsrum och träningsal tar man av och på sig ytterskorna ett antal gånger under en och samma dag. Därför kan det vara skönt att ha med sig ett par skor som man enkelt glider in och ut ur.

2 x tandborste/tandkräm
För att underlätta de dagliga rutinerna kan ett tips vara att ha med sig två uppsättningar tandborste och tandkräm. Då kan man exempelvis ha den ena uppsättningen i omklädningsrummet och den andra i anslutning till sovsalen.

Ett varmt tygstycke att sitta på
När det är kallt väder ute blir golvet i träningsalen lite kallt. Även om man har sockor eller träningskor på sig när man tränar kan det vara skönt att ha med sig ett litet, varmt tygstycke att sitta på, exempelvis när övningarna förevisas.

Egen frukostkopp
En egenmedhavd kopp kommer väl till pass när man vill dricka te eller kaffe till frukosten i matsalen. De senaste åren har dricksglasen där varit av plast och vi får därför inte dricka varma drycker ur dem.

En liten väska för dagsbruk
Under en dag på sommarkursen förflyttar vi oss flera gånger mellan sovsal, omklädningsrum, träningsal, matsal och andra uppehållsytor. Därför är det smidigt att ha med en liten ryggsäck, tyg- eller handväska så att man kan forsla med sig det man behöver under dagen.

Kontanter (20, 50 och 100 lappar)
Precis som under en grundkurs kommer det under sommarkursen att finnas möjlighet att köpa exempelvis CD-skivor och skor. Vi tar även ett gruppfoto som du har möjlighet att köpa med dig hem som minne. Försäljningen underlättas om alla har jämna pengar med sig!

Mapp att förvara foto/kursintyg i
Under kursen tas som sagt var ett gruppfoto. Efter genomförd kurs får du även ett kursintyg. För att fotot och kursintyget inte ska bli knöla till sig i väskan på vägen hem kan det vara bra att ha med sig en enklare mapp att förvara dem i.