



## **(tips!) från erfarna vinterkurselever – förklaring:**

### Sjal/Tygstycke att skärma av med

Under vinterkursen 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 kyliga dagar och mycket träning

Det kan vara bra att ha varma kläder med, särskilt som vi går utomhus en bit för att komma till matsalen och sovsalarna. Är du frusen av dig, tveka inte att packa ner ulltröja, ullsockor, vantar och mössa. Samtidigt kan man bli varm av träningen, varför det kan vara skönt att även ha med sig ett svalare ombyte.

### Smidiga skor

Eftersom det är fritt från ytterskor i omklädningsrum och träningssal 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 inte tar allt för lång tid att snöra på.

### 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 boendet.

### Något att sitta på så man håller värmen

När det är kallt väder ute blir golvet i träningssalen lite kallt. Även om man har sockor eller träningsskor på sig när man tränar kan det vara skönt att ha med sig något att sitta på så man håller

värmen, exempelvis när övningarna demonstreras.

### Egen tekopp

Under vinterkursen brukar vi hjälpas åt att koka te som finns att dricka mellan träningspassen. Att ta med egen kopp kommer då väl till pass, det blir lättare att hålla koll på sin egen kopp och samtidigt slipper vi använda plast- och pappmuggar.

### En liten väska för dagsbruk

Under en dag på vinterkursen förflyttar vi oss flera gånger mellan boendet, omklädningsrum, träningssal, matsal och andra uppehållsytor. Därför är det smidigt att ha med en liten ryggsäck, tyg- eller handväska så att man kan ha med sig det man behöver under dagen.

### Kontanter (20, 50 och 100 lappar)

Precis som under en grundkurs kommer det under vinterkursen 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! Dessutom har de som vill möjlighet att delta i kursen i Qikamreglering som betalas på plats.

### Mapp att förvara foto i

Under kursen tar vi ett gruppfoto och för att fotot inte ska förstöras i väskan på vägen hem kan det vara bra att ha med sig en enklare mapp att förvara det i.

### Lite nödproviant

Det kan ju hända att man blir hungrig utanför ordinarie mattider och då kan det vara skönt att ha något litet paket knäckebröd/russin/skorpor eller liknande att ta till. Vi har även tillgång till kylskåp. Närmsta matvarubutik ligger på ungefär en halvtimmes promenadavstånd.