



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

Tygstycke att skärma av med

Under kursen sover många på madrasser i sovsalar tillsammans med flera andra. 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 heta och kyliga dagar

Det är svårt att veta vad det blir för väder under sommarkursdagarna. Dessutom kan temperaturen i träningssalen variera. Därför är det bra att ta med kläder för både varmt och kallare väder.

Skor som smidigt tas av och på

Eftersom det är ytterskofritt i såväl sovsalar som 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 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 boendet.

Egen kopp

En egenmedhavd kopp kommer väl till pass om man vill dricka te på kvällen.

Ett litet tygstycke/filt att sitta på

När det är kallt väder ute blir golvet i träningssalen lite kallt. Det kan vara skönt att ha med sig ett litet, varmt tygstycke att sitta på, exempelvis när övningarna demonstreras.

En liten väska för dagsbruk

Under en dag förflyttar vi oss flera gånger mellan sovsal, omklädningsrum, träningssal, 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.

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.