



## **(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

Även om vi står inomhus i en uppvärmd gympahall och tränar kan det vara bra att se till 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 en ulltröja, ullsockor, vantar och mössa.

### Smidiga skor

Eftersom det är ytterskofritt i 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 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.

### 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 tekopp

Under vinterkursen brukar vi koka te som finns att dricka mellan träningspassen. En egenmedhavd kopp kommer då väl till pass, det blir lättare att hålla koll på sin egna och samtidigt slipper vi använda engångsmuggar.

### En liten väska för dagsbruk

Under en dag på vinterkursen förflyttar vi oss flera gånger mellan boendet, omklädningsrum, träningsal och matsal. 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) – om du inte kan betala med Swish

Precis som under en grundkurs kommer det under vinterkursen att finnas möjlighet att köpa exempelvis ljudspår och skor. Vi tar även ett gruppfoto som du har möjlighet att köpa med dig hem som minne. Om du inte har ett svenskt bankkonto eller av annan anledning inte har möjlighet att betala med Swish underlättar det om du har jämna pengar.

### Mapp att förvara foto i

Under kursen tas ett gruppfoto som vi även trycker upp under kursen. För att fotot inte ska knöla till sig 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.