**Packlista sommarläger (Sverige) förslag:**

**Stuga**

[ ]  Kökshandduk

[ ]  Liten handduk (toalett)

[ ]  Myggdosor (vägguttag)

[ ]  Doftspray för toalett

[ ]  Toalettpapper ca 4 rullar

[ ]  Handtvål till toalett

[ ]  Fläkt (ej nödvändigt men bra)

**Personligt utöver vanliga kläder och toalettartiklar**

[ ]  2-3 Gi (en kommer bli blöt vid vattenpasset)

[ ]  Bälte (är lätt att glömma)

[ ]  Skydd (hand, fot & tand)

[ ]  Vanliga träningskläder (bra med heltäckande pga mygg)

[ ]  Sängkläder

[ ]  Joggingskor

[ ]  Badkläder

[ ]  Badhandduk

[ ]  Myggmedel

[ ]  Vattenflaskor

[ ]  Graderingspass (om man skall gradera, gradering betalas på plats)

**Tips på reseapotek**

[ ]  Bomull eller kompresser [ ]  Tops

[ ]  Liten sax [ ]  Pincett

[ ]  Solkrämer hög SPF [ ]  Solstift

[ ]  After sun [ ]  Voltaren-gel

[ ]  Liniment [ ]  Sporttejp eller ev skydd vid skador

[ ]  Plåster [ ]  Sårtejp

[ ]  Elastiska lindor [ ]  Egna läkemedel inkl inhalationer/astmabehandling

[ ]  Antihistamin vid allergi [ ]  Alvedon

[ ]  Ipren [ ]  Vätskeersättning, flera förpackningar

[ ]  Dextrosol [ ]  Mild kortisonkräm (bra på bett)