**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)