

## Kofferlijst en handbaggage lijst Stage STT

- Alles in **1 koffer** per persoon van **maximum 20kg**
- Zet overall je naam op zodat als we iets vinden, we weten van wie het is

### Zwemmateriaal:

- \_ Club T-shirts voor het zwemgebeuren
- \_ Shorts voor het zwemgebeuren
- \_ Zwembroeken of badpakken: min 4
- \_ Bikini
- \_ Plank
- \_ Zwemvliezen
- \_ Pullbuoy
- \_ Paddels (niet voor JTB)
- \_ Snorkel (niet voor JTB)
- \_ Rekker (Lichaamsscholing)
- \_ Zwembriljetjes
- \_ Badmutsen
- \_ Springtouw
- \_ Badhanddoeken: min 4
- \_ Badslippers
- \_ Drinkbussen (min 2)
- \_ Sportdranktabletten of poeders indien nodig

### Kleding en schoenen:

- \_ Shorts
- \_ T- shirts
- \_ Onderbroeken
- \_ Bh's
- \_ Nachtkledij
- \_ Pull / sweater
- \_ Jeans
- \_ Petje / bandana
- \_ Sandalen
- \_ Sportschoenen
- \_ Kousen / sportkousen
- \_ Regenjas

### Toiletgerief:

- \_ Washandjes
- \_ Tandborstel en tandpasta

Swimming Team Tienen vzw secretariaat • Zavelstraat 2 • 3370 Boutersem • T : 0476/788231 • Rek. BE 93142402418467  
[secretaris@swimmingteamtienen.be](mailto:secretaris@swimmingteamtienen.be) • [www.swimmingteamtienen.be](http://www.swimmingteamtienen.be)

- \_ Kam / borstel
- \_ Shampoo / conditioner
- \_ Doucheegel / zeep
- \_ Scheerzeep / scheergerief
- \_ Zonnecrème en after-sun
- \_ Maandverband/tampons/inlegkruisjes
- \_ Nagelvijltje/nagelknipper of nagelschaartje
- \_ Oorstokjes
- *Handdoeken (mogen niet meegenomen worden naar zwembad) en haardroger*
- *aanwezig in alle kamers*

## Medicijnen:

- \_ Persoonlijke medicijnen (wordt ter plaatse afgegeven)
- \_ Zalf tegen insectenbeten
- \_ Compeed: tegen blaren
- *STT zorgt voor een EHBO-kit en een standaard farmacie*

## Handbagage in een rugzak (geen sportzak) die ook kan meegenomen worden naar de trainingen:

- \_ Identiteitskaart
- \_ Zakgeld max. 20 EUR
- \_ Eurocross-kaart
- \_ Eventueel: medicijnen voor reisziekte
- *Bovenstaande documenten worden ter plaatse afgegeven aan de trainers*

## Andere:

- \_ Wasspelden (*wasrekje aanwezig in alle kamers*)
- \_ Bril - reservebril
- \_ Producten voor de lenzen
- \_ Reservelenzen
- \_ Zonnebril
- \_ Je teddybeer
- \_ Strips of boeken
- \_ Gezelschapspelletjes
- \_ Adreslijstje voor kaartjes
- \_ Schrijfgerief
- \_ Je goed humeur

## WAT LAAT JE THUIS:

- \_ Snoep, koeken, kauwgom, ...
- \_ Waardevolle voorwerpen zoals juwelen, laptop, GSM, ... \_ dergelijke voorwerpen
- **worden meegenomen onder eigen verantwoordelijkheid !!!**