

Paklijst Wintersportkamp Bas van de Goor Foundation

Om goed voorbereid naar Oostenrijk af te reizen hebben wij een paklijst voor alle deelnemers en begeleiders gemaakt. Lees deze paklijst goed door en zorg dat je niets vergeet. We kunnen vanuit Oostenrijk niet even terug... *Vink af wat je inpakt, zodat je zeker weet dat alles in je tas zit.*

Informatie in het rood is extra belangrijk!

Diabetesspullen voor pompgebruikers:

- Genoeg insuline voor de hele week (+ vulbuisjes).
- Insulinepomp.
- Voldoende infuussetjes (met naaldjes, pleisters, slangetjes en inschiethulp).
- Pomp materialen (houders en elastieken banden). Tijdens het wintersporten bevriest je insuline sneller dus moet je je pomp goed beschermen d.m.v. een hoes.
- Extra batterijen (door de kou raken batterijen sneller leeg).
- Insulinepen (met insuline en naaldjes) voor de zekerheid.

Diabetesspullen voor pengebruikers:

- Genoeg ampullen insuline voor de hele week.
- Spuiten (kort- en/of langwerkend).
- Reserve spuiten (kort- en/of langwerkend).
- Naaldjes voor spuiten.

Diabetesspullen algemeen:

- Bloedsuikermeter
- Reserve sensor (bijv FSL)
- 100 Teststrips (veel sporten betekent vaker meten!)
- Voldoende naaldjes voor je bloedsuikermeter
- Reserve bloedsuikermeter
- Glucagon
- Overige medicatie voor allergieën/misselijkheid ed, indien in bezit (bij Zofran, epipen, antihistamine).

Paspoort/Identiteitsbewijs

- **Je eigen paspoort of identiteitsbewijs (wij bewaren deze in Oostenrijk)**
- **Neem voor de zekerheid een kopie van je paspoort/id mee.**

Verzekering:

- **Pasje ziektekostenverzekering**
- Pasje/alarmnummer reiskostenverzekering als je deze hebt
- Verzekering met wintersport dekking als je deze hebt

Wintersportspullen

- Skibroek (waterdicht)
- Ski jas (waterdicht)
- Meerdere skisokken
- Handschoenen (waterdicht en beschermend)
- Muts en sjaal
- Voldoende onderkleding (hoe meer lagen hoe warmer de kleding), zoals bijvoorbeeld:
 - Thermo-kleding (kleding houdt je warmte vast. Draag over de thermo kleding altijd katoen dat neemt dan het vocht (zweet) op waardoor je huid droog blijft en je het nooit koud of te warm krijgt. Goedkope thermo-kleding vind je bij de Aldi.
 - Skipully of warme trui
 - T-shirts (korte en lange mouw)
 - Lange dunne broek voor onder je skibroek (bijvoorbeeld een pyjama of thermokleding)
- Zakgeld € 20,- tot € 50,- (Advies niet meer dan € 50,00! Je bent de hele week voorzien). Je kunt het zakgeld gebruiken om op de piste een warme chocomelk te kopen of zoiets, of iets lekkers voor de heen- en terugreis. Neem voor heen- en terugreis ook wat muntgeld mee, voor de toiletten onderweg.
- Ski(sneeuw)bril (als het sneeuwt heb je deze nodig)

- Zonnebril
- Helm als je die hebt (anders krijg je er één van ons te leen)

Overige spullen

- Kleine rugzak om overdag spullen in mee te nemen.
- Toiletspullen
 - Tandborstel
 - Tandpasta
 - Borstel of kam
 - Zeep/shampoo
 - Haarverzorging
- Zonnebrandcrème en lippenbalsem met beschermende factor
- Zakdoekjes
- Plastic zak voor de vuile was
- Genoeg ondergoed
- Sokken
- Pyjama/nachtkleding
- T-shirts
- Makkelijk zittende kleding voor de avond
- Lange broek
- Trainingsbroek
- Warme trui
- Leesboek/spelletjes
- Fototoestel (er worden ook foto's door de BvdGF gemaakt).
- Zaklamp of headlight
- Kleding/muziek voor een bonte avond
- Materiaal voor bonte avond, als je iets leuks wilt doen of laten zien
- **Handdoeken** (er zijn ter plaatse geen handdoeken te krijgen!)
- Zwemkleding (alleen nodig als skiën niet mogelijk is)
- Slippers of sloffen (verplicht in het huis)
- Lunchbox
- Beker met afsluitbare dop/of bidon die niet kapot kan vriezen

Do's

Neem zo weinig mogelijk waardevolle spullen mee, ze kunnen kapotgaan of kwijtraken! **Merk a.u.b. alle kleding en materialen met naam of initialen, zodat gevonden voorwerpen herkenbaar zijn.**

Don'ts

Het spreekt voor zich dat je geen zaken meeneemt waarmee je anderen tot last bent. Roken, alcohol- en drugsgebruik is ten strengste verboden.

BELANGRIJK INFORMATIE TOT SLOT

Doe alle spullen in 1 grote tas of koffer. **Neem je insuline, mp3 e.d. mee in je handbagage (rugzak). Onderin de bus wordt insuline te koud!** De rugzak neem je mee de bus in en kun je weer gebruiken tijdens het wintersporten. Je kun niet bij je koffer tijdens de reis. Zorg dat je koffer is voorzien van naam.

Omdat het erg koud kan zijn in Oostenrijk is het belangrijk om een tasje of iets dergelijks te hebben, om je insuline, meter en pomp in kunt warmhouden. Tijdens het skiën of boarden kun je dat tasje dan onder je kleding dragen, zodat je insuline en meter niet bevriezen. Bevroren insuline heeft geen werking meer, ook niet nadat het is opgewarmd. Ook je meter kan slecht werken door kou.

Neem een paar skisokken mee in de handbagage. Als je eigen schoenen hebt, maar wel ski's of een snowboard wil huren, neem je ook minimaal één skischoen/snowboardschoen mee de bus in.