

Packliste fürs HELA 2023

In einem kleinen Rucksack:

- Lunch für die Anreise
- Verkleidung angezogen
- Feldflasche (wir empfehlen eine 1.5 l PET- Flasche)
Wichtig: auch diese muss mit einem wasserfesten Stift angeschrieben sein.
- Am Wetter angepasste Kleidung inkl. Sonnen- und Regenschutz.

In einem Rucksack oder einer Tasche mitnehmen:

- Schlafsack
- Fixleintuch
- Kissenbezug
- **Hausschuhe (wichtig: keine schwarzen Sohlen!!)**
- Wanderschuhe
- Turnschuhe
- Regenschutz (inkl. Regenhose)
- Warme Jacke
- Sonnenschutz: Hut, Sonnencreme, Sonnenbrille
- lange & evt. kurze Hosen
- JW/BR Pulli & T-Shirt
- Pullover & T-Shirts
- Socken
- Trainer
- Unterwäsche
- Pyjama
- Badehose & Badetuch
- Frottierwäsche
- Toilettenartikel
- Taschentücher
- Stoffsack für schmutzige Wäsche
- Taschenlampe mit Ersatzbatterien
- Taschenmesser
- Schreibzeug & Schreibblock
- Geld für Postkarten und Briefmarken
- Geschirrtuch mit Namen angeschrieben
- Ping-Pong Schläger und Bälle

Wichtig!

Alle Kleider und Ausrüstungsgegenstände beschriften. Am besten mit einem wasserfesten Stift auf der Pflegeetikette.

Nicht dabei sind Handy, iPad und ähnliches!