

Till dig som tänker övningsplurra

Du behöver ha med ett helt komplett ombyte kläder. Du kommer inte att få plurra utan heltäckande kläder, utan det kan man göra sig illa på iskanten.

Det som du MÅSTE ha med är:

- ☐ Underkläder
- ☐ Strumpor
- ☐ Långa byxor (inte shorts)
- ☐ Långärmad tröja (inte t-shirt)
- ☐ Skor
- ☐ Vantar

Det som kan vara skönt att ha när du plurrar

- ☐ Jacka, typ regn- eller vindjacka.
- ☐ Överdragsbyxor eller regnbyxor.
- ☐ Mössa

Annat som ska med

- ☐ Handduk
- ☐ Plastpåsar att ha de blöta kläderna i efteråt.

Till dig som tänker övningsplurra

Du behöver ha med ett helt komplett ombyte kläder. Du kommer inte att få plurra utan heltäckande kläder, utan det kan man göra sig illa på iskanten.

Det som du MÅSTE ha med är:

- ☐ Underkläder
- ☐ Strumpor
- ☐ Långa byxor (inte shorts)
- ☐ Långärmad tröja (inte t-shirt)
- ☐ Skor
- ☐ Vantar

Det som kan vara skönt att ha när du plurrar

- ☐ Jacka, typ regn- eller vindjacka.
- ☐ Överdragsbyxor eller regnbyxor.
- ☐ Mössa

Annat som ska med

- ☐ Handduk
- ☐ Plastpåsar att ha de blöta kläderna i efteråt.