



Att tänka på inför resan till Calella

Spanien är ett EU-land vilket underlättar mycket, men det finns ändå saker som du måste förbereda. Kontrollera följande saker:

PASS – du måste ha med ett giltigt pass för att kunna stiga på bussen!

VACCINATION – det finns inga obligatoriska (kan vara bra med Hepatit A och B).

EUROPEISKAFÖRSÄKRINGSKORTET– Se till att ha det med dig. Beställs via:

https://www.forsakringskassan.se/privatpers/resa_arbeta_studera_eller_fa_vard_utomlands/resa_utomlands/bestall_eu-kort#/

Det tar tid att få det!

MOBILTELEFON – Kontrollera utomlandstaxan när du skall ringa från Spanien. Kolla av detta med din mobilleverantör eftersom många har fri telefoni och surf inom EU. Kolla även att din mobiltelefon är aktiverat för att användas utomlands.

RESEFÖRSÄKRING – Kolla med ditt försäkringsbolag att din hemförsäkring har reseförsäkring. Se till att du har reseförsäkringsinformation från ditt försäkringsbolag med dig. Om det inte ingår reseförsäkring i din hemförsäkring, köp en reseförsäkring som täcker resan. Alla som deltar på resan omfattas också av en olycksfallsförsäkring. VSM har en försäkring som täcker VSMs noter, instrument och uniformer. Om du har eget instrument kolla upp så att du har försäkring som gäller detta.

VÄXLA TILL EURO – Det är alltid bra att ha med ca 30-40 Euro när du reser och att du har ca 80–150 Euro att spendera i Barcelona. Även om man tar kreditkort nästan över allt i Spanien – så kan det vara bra med kontanter. Det finns bankomater, ha inte för mycket kontanter. Vid kortbetalning ”välj växelkurs–Euro” istället för svenska kronor, detta för att undvika onödiga kortavgifter.

UNIFORM OCH CHEERLEADINGDRÄKT - Kolla din uniform/dräkt innan du reser så att den passar, är ren och snygg. Speciellt viktigt är det med vit kortärmad skjorta med axelklaffar, blå byxor, svarta skor och basker. Putsa skorna så de blänker...

PAKNING - Man får endast ha med sig en väska på 20 kg att checka in och en handväska på högst 10 kg. Inga vätskor får finnas i handväskan (observera att visst smink kan räknas som vätska). Se till att ha tydlig märkning med namn och adress på era resväskor. Glöm inte att packa följande:

- Uniform
- Pass
- Försäkringskort
- Intyg/samtycke
- Instrument
- Noter
- Necessär
- Fickpengar/kort för egna inköp
- Badkläder
- Solkräm
- Egen badhandduk
- Kläder och skor



MAT PÅ NER- OCH HEMRESAN – När det gäller mat på nerresan, så kommer det att finnas smörgåsar i bussen. Vill ni äta något på flygplatsen eller flyget får ni antingen ta med det eller köpa själva. Tänk på att man inte får ha med dryck/vätskor genom säkerhetskontrollen.

Till hemresan ha med lite pengar då vi kommer att stanna på vägen från Köpenhamn för en lättlunch.

ÅKSJUKA PÅ BUSSEN - För er som vet om att ni kan bli åksjuka, ta medicin mot detta innan resan, tack.

ALLERGIER - Glöm inte att meddela oss eventuella allergier och kom ihåg att även ta med medicin vid behov. Det finns personer med på resan som har nötallergier. Därför är det förbjudet att ha med nötter eller produkter med nötextrakt såsom chips motsvarande på bussen.

NOTER - Säkerställ att ni har rätt noter med er och att dom är läsbara. Saknar ni noter, så hittar ni dem på notarkivet –hämta hem och skriv ut.

PENGAR FÖR DRICKA VID MIDDAGAR - I avgiften som du betalar ingår mat, hotell och resa samt en dag i Barcelona med mat. Måltidsdryck ingår. Vill du köpa till läsk eller mer mineralvatten måste du själv betala detta. Bra att dessutom ha glasspengar och kanske en slant att shoppa för.

SOLKRÄM MED HÖG SOLSKYDDSAKTOR - I Spanien är det riktigt varmt i slutet av juni, så keps/solhatt och SOLKRÄM MED HÖG SOLSKYDDSAKTOR (30-50SPF) är ett måste i allas resebagage (och på kroppen naturligtvis).

EGEN BADHANDUK – Ta med en egen BADHANDUK eller ta med pengar så du kan köpa en på plats. Det är helt förbjudet att ta handdukar från hotellrummen och använda dessa som badhandduk.

EL-UTTAG - Det behövs inga adapters i Spanien om du ska ladda din mobil eller på annat sätt behöver el.

INTERNET - Det förekommer sk HotSpot –på olika ställen – men access till Internet är inte så vanligt som i Sverige.

Att tänka på under vistelsen i Calella

SÄKERSTÄLL GOD VÄTSKEBALANS DRICKA, DRICKA, DRICKA!!! –Vi nordbo är inte vana vid ett varmt medelhavsklimat. Med lärdomar från tidigare resor i värmen, vill vi uppmana alla att äta och dricka ordentligt eftersom det går åt mycket mer energi i värmen. Både dricka (ej alkohol) och att få i sig salt är mycket viktigt! Detta kommer vi föräldrar och ledare att påminna er om. Var vänlig och påminn varandra om detta också. Vatten betalar föreningen och läsk får ni betala själva. Köp gärna med er vätskeersättning typ ”Resorb” och druvsocker.

MATTIDER - Vi är i Spanien och mattiderna är annorlunda än i Sverige. Oftast äter man en lätt frukost och sedan har man en lunch vid ca 13:00. Middag äter man på kvällen ca 19:00. Tänk på att det inte är tillåtet att gå in på restauranger i badkläder. Tröja, shorts (ej sportshorts eller badshorts), skjorta och kjol är lämplig klädsel när vi går och äter.

STRANDEN - Håll koll på varandra i vattnet! Det kan vara vågor och då underströmmar.

NATTETID - Stränderna kan vara farliga att vistas på nattetid! Stranden blir nattetid ofta ett tillhåll för mer eller mindre tvivelaktiga ”element”. Gå aldrig på stranden nattetid. Detta är en säkerhetsfråga.



Drick aldrig drinkar som någon bjuder på. Bevaka alltid era dryckesglas på serveringar. Gå aldrig ensam, minst 3 i grupp, lämna ingen ensam.

TIDER - Det blir samling på hotellet varje dag efter frukost för att gå igenom dagens program.

SIESTA - Mellan kl. 13.00 –16.00. Då är det viktigt att det är lugnt och tyst på hotellet, alltså inget spelande på hotellrummen eller på stranden. Spanjorerna och hotellets övriga gäster är mycket noga med detta.

KVÄLLSTIDER - Alla infinner sig senast kl 23.00 på hotellet.

ALKOHOL - Alla under 18 år är förbjudna att dricka alkohol. Vi förutsätter att alla vuxna (dvs de över 18 år) ser till att detta efterlevs. Festivalledningen och föräldraansvariga uppmanar dig som är över 18 år att vara mycket restriktiv med alkoholen! Dels pga. resans syfte och dels med omtanke om ditt eget och andras välbefinnande. Tänk på att du också är en förebild för de yngre deltagarna!

ALARM - Ring 112

TELEFONNUMMER SAMT VIKTIG INFORMATION - Innan vi reser önskar vi i föräldragruppen, att ni meddelar oss telefonnummer till någon anhörig samt att du lämnar ditt eget telefonnummer till oss.

Vi behöver även ditt personnummer, om du inte redan lämnat detta.

TÄNK PÅ..... att vara mycket försiktig med dina värdesaker! Vi vill också att du värnar om dina resekompisars välmående. Ser du/ni att någon inte mår bra eller äter dåligt så måste ni prata med någon av oss vuxna.

Håll ihop. Gå aldrig ensam eller lämna någon ensam på stan eller på stranden! Håll koll på era värdesaker och lämna inte dem obehövade (särskilt i Barcelona)!

Delge varandra telefonnummer och se till att du har föräldradeltagarnas telefonnummer.

Kontaktuppgifter till reseledarna:

Anna-Lena 070-255 41 04

Kenneth 070-713 37 38

Cecilia 070-686 87 32

Lotta 070-886 88 64

Thomas 076-316 95 20

Silvia 070-273 03 93

Stellan 070-557 59 60

Musikledare:

Ulf 073-157 05 73

Dansledare:

Linn 070-575 70 76

Om någon missköter sig så kan den personen riskera att få åka hem och då betala hemresan själv.

Vi ser framemot denna resa och hoppas det ska bli en riktigt positiv, musik- och dansinspirerande och minnesvärd upplevelse för er!

/Ansvariga föräldrar, ledare och ungdomsstyrelsen