

## TIPS PÅ HUR DU VÅRDAR DIN HOCKEYUTRUSTNING.

### Almtuna team 08

Det är viktigt att sköta sin hockeyutrustning. Smutsiga och svettiga skydd kan orsaka eksem och infektioner, men de skall tvättas även för att den skall hålla längre och vara ren och snygg. Använd nedanstående rekommendationer om ni tränar 3-4 ggr / vecka.

Merparten av underställ, strumpor mm idag är av konstmaterial. Viktigt är då att tvätta i milt tvättmedel med plaggen vända avigsida utåt. ANVÄND INTE MJUKMEDEL/SKÖLJMEDEL!

- **Underställ och hockeystrumpor** maskintvättas med liknande färger helst efter varje träning, minst 1ggr /vecka. Ha gärna dubbla uppsättningar.
  - **Halsskydd** maskintvättas 40° varje vecka med liknande färger. Hängtorkas. Ha gärna ett extraskydd.
  - **Damasker** maskintvättas 40° med liknande färger och hängtorkas. Har det gått hål får ni ta fram nål och tråd.
  - **Träningströja** maskintvättas 40° med liknande färger varannan vecka. Har det gått hål får ni be någon laga den.
  - **Matchtröjor** maskintvättas 30-40° vid behov. Har det gått hål får ni be någon laga den.
  - **Suspensoar** tvättas en gång i månaden. Ta ur plasten som går att torka av.
  - **Kroppsskydd:** Skulderskydd, Armbågsskydd, Benskydd maskintvättas med en handduk i 40° eller i en i en tvättpåse och hängtorkas. Skydden bör tvättas en gång i månaden. Är skydden i olika färger tvättar ni de var för sig.
  - **Handskar** kan maskintvättas i "kortprogram" 30° tillsammans med en handduk eller i en i en tvättpåse. Handskarna bör tvättas en gång i månaden och skall lufttorkas, vilket kan ta ett tag. Det som förstör handskarna är handsvetten.
  - **Hjälmen** kan handtvättas med tvättsåpa och sköljas under kranen. Hängtorkas. Kolla samtidigt över skruvarna i hjälmen.
  - **Hockeybyxor** maskintvättas i 30° vid behov, lätt centrifugering, hängtorkas. På en del byxor går plastplattorna att ta ut.
  - **Skridskor:** Torka av skenorna efter varje pass, använd mjukskydd och vid behov ta ur sulan. **Sätt inte på fuktiga skridskoskydd !**  
Det går att använda skotork om skridskorna är väldigt blöta.  
**VARNING: TORKA ALDRIG SKRIDSKOR I UGNEN DÅ DE KAN FORMA OM SIG!**  
Kolla dina snören, ha gärna ett par extra i hockeytrunken.
- Övrigt:**  
För att inte riskera att tvättmaskinen tar skada och att grafiken på skydden försvinner kan du lägga skydden i en tvättpåse.  
Det ni inte tvättar hänger ni upp så det får torka, Annars riskerar det att mögla.  
Vi ska inte bara vara duktiga hockeyspelare utan vi ska även vara friska snygga, hela och rena.