

TRE KRONORS Hockeyskola



Föräldrafoldern



SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET
Utvecklings- och landslagsavdelningen

Folksam®

Välkommen till TRE KRONORS Hockeyskola



Tre Kronors Hockeyskola är ett Idrottslyftsprojekt som Svenska

Ishockeyförbundet skapat för att underlätta rekryteringsarbetet för våra föreningar. Genom Tre Kronors Hockeyskola vill vi säkerställa kvalitén för de barn som väljer att delta i denna verksamhet. Målbilden är en för barnen trivsamt verksamhet där de ska få många roliga och lärorika upplevelser. Innehållet i Tre Kronors Hockeyskola vänder sig till barn upp till 10 år.

Tre Kronors Ishockeyskola vill skapa en ishockeyverksamhet på barnens villkor. Det handlar mycket om att umgås och ha roligt tillsammans med kompisar och ledare, vilket är en grundförutsättning för en positiv utveckling.

Farten och spänningen i en match är en av ishockeyns stora tjusningar. Utmaningen är att känna sig trygg på isen, ha kontroll på kroppens rörelser samtidigt som man hanterar en klubba och en puck. Att behärska detta är en fantastisk upplevelse.

Ett viktigt första mål är naturligtvis att lära barnen åka skridskor. Detta försöker vi göra genom lekfulla och roliga övningar. Ett annat mål är att göra ishockeyn intressant och meningsfull. Om barn får chansen att lära sig att åka skridskor

och spela ishockey i unga år samtidigt som de har roligt, kommer de med stor sannolikhet

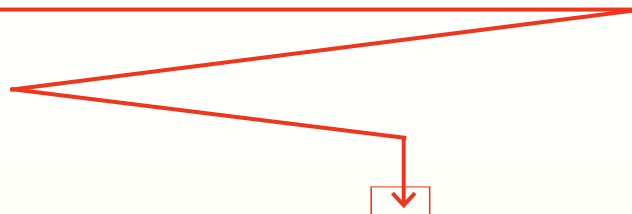
att ha ishockeyn med sig resten av sitt liv. Med Tre Kronors Hockeyskola läggs grunden till ett livslångt intresse för ishockeyn, som aktiv spelare, publik eller som ledare i framtiden. Tre Kronors Hockeyskola är inkörsporten till ishockeyn och det viktigaste området för att säkerställa återväxten och rekryteringen av barn och ungdomar inom Svenska ishockey.

Vi hälsar er varmt välkommen till Tre Kronors Hockeyskola som ledare och tränare!

**Göran Lindblom,
Mikael Ström och
Anders Lundqvist**
Hockeykonsulenter
i Svenska Ishockeyförbundet



Barns rätt i idrott:



- ✓ *Att kunna delta utan krav på skicklighet i unga år.*
- ✓ *Att delta i en verksamhet som är anpassad till barnets egen utveckling.*
- ✓ *Att få umgås med duktiga och positiva ledare.*
- ✓ *Att kunna påverka sitt idrottsutövande efter sin egen mognad.*
- ✓ *Att få delta som ett barn och inte som en vuxen.*
- ✓ *Att få riktiga förberedelser i sin ishockey.*
- ✓ *Att alla får lika möjligheter i sin strävan att lyckas.*
- ✓ *Att bli behandlad med värdighet av sin omgivning.*
- ✓ *Att ha roligt med sin idrott.*

15

budord om din roll som förälder



1

Informera Dig om Er förenings mål med sin verksamhet. Detta kan ge svar på om Du vill delta eller ej med Ditt barn.

2

Föräldraambition kan lätt bli en fallgrop för barnen. Ett led i utbildningen som ishockeyspelare är att så tidigt som möjligt klara sina åtaganden på egen hand (kommunikationen med ledarna, skötsel av sin utrustning, dagsplanering m.m.).

3

Stötta Ditt barn och ledarna i laget. Ditt barns problem kan du bäst lösa genom att kommunicera med ledarna i laget utan att ungdomarna finns med. Splittring mellan ledarna och föräldragruppen går alltid ut över barnen.

4

Låt barnen (så långt som det är möjligt) uppleva sin ishockey på egen hand.

5

Attityder och värderingar är viktiga. Ditt barn får naturligtvis lära sig respekt och rent spel, vikten av kamratskap och ett idrottsriktigt leverne.





6

Uppfostra Dina barn så att de i sin idrottsmiljö själva vågar uttrycka och visa sina känslor. Besvikelser kan då hanteras på ett godtagbart sätt.

7

Informera Dig om ledarnas principer när det gäller laguttagningar.

- När tas laget ut?
- Efter vilka principer?
- Riktlinjer vid femmans indelning?
- Betydelsen av spelarnas ambition, träningsdeltagande, vilja m.m.

8

Se till att Ni och Ledarna tillsammans enas kring normer och regler som är viktiga för Era barns utveckling som människor och ishockeyspelare.

9

Stötta domarna i deras svåra och viktiga roll som matchledare.

10

Hetsa aldrig fram Ditt barn för att nå resultat i matcher. Var sak har sin tid! Utbildningen till ishockeyspelare är en lång process. Varje spelare är unik!

11

Variera Ditt barns idrottande under hela ungdomsperioden. Låt dem utföra flera andra idrotter. **VARIATION ÄR BÄTTRE INLÄRNING!**

12

Tänk på att Ditt barn idrottar för att få uppleva:

- Gemenskap
- Utveckla sin skicklighet
- Spänning
- Tävling / framgång / status
- Fysisk form
- Få utlopp för energi

13

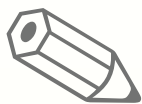
Under träning lär man sig nya saker. Under match praktiserar spelarna kunskapen. **ÖVERVÄRDERA ALDRIG MATCHENS BETYDELSE UNDER UNGDOMSPERIODEN.**

14

Älska Ditt barn som det är. Utan krav på prestation, var positiv och lyssna på funderingar om spelet, kamraterna och ledarna. Barn vill ha något att berätta om när de kommer hem.

15

Se till att Ditt barn äter rätt och vilar i tillräcklig mängd. Stötta Ditt barn både i skolan, och idrottandet.

**FairPlay
& Respekt**

Föräldrarnas ansvar:

- *Coachar inte son/dotter från rinkside under pågående match.*
- *Stöttar sina barn i med- och motgång.*
- *Visar intresse för sitt barns idrottande.*
- *Lägger grunden till barnens livsstil.*
- *Har insikt om och skall respektera och leva efter föreningens policy.*
- *Skriker inte på domare, utan hejar på laget.*
- *Lägger sig inte i eller påverka laguttagningar.*
- *Tänker på att man som förälder är en viktig förebild*





FairPlay 
& **Respekt**



Ledaren/Tränarens ansvar:



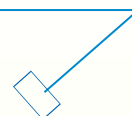
- *Samlar inte pokaler utan utbildar och utvecklar spelare och människor!*
- *Ger alla spelare samma chans, har inga favoriter!*
- *Tänker på att man är en förebild för ungdomarna!*
- *Skriker inte på domare eller spelare under matcher, utan coachar sina spelare i båset, ger konstruktiv kritik, vägleder!*
- *Bryr sig om spelarna och är uppmärksam på hur spelarna mår!*
- *Tar hand om spelare som kan ha det tungt.*
- *Lyssnar på spelarna för att skapa bättre gemenskap och Vi-känsla!*



FairPlay & Respekt



En bra kompis:



Visar respekt!

Ger beröm, stöttar och hjälper!

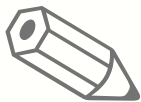
Sprider positiv energi!

Behandlar alla lika!

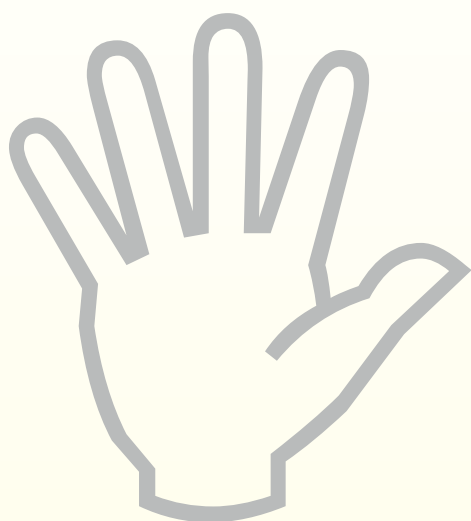
Lyssnar på andras åsikter!

Kan prata med alla!



**FairPlay
& Respekt** 

Alkohol och Droger:



I samband med barn och ungdomsishockey gäller nolltolerans mot all alkohol och droger för ledare och föräldrar.

Föreningen skall informera föräldrar och ledare om sin alkoholpolicy

Som förälder dricker man inte alkohol kvällen före man skall skjutsa till match!

Som ledare/tränare så dricker man inte alkohol kvällen före match!





FairPlay
& **Respekt**

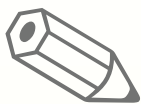
Ishockeyns Värdegrunder

”Svenska Ishockeyförbundet har ytterst ansvaret för ishockeyns gemensamma värderingar om vad som är rätt eller fel inom ishockeyn. Det ska hjälpa oss att tydligt ta ställning för rent spel och mot fusk, våld, mobbning, rasism, grovt språkbruk, dopning, alkohol och droger. På så sätt utvecklar vi hela människan och inte bara idrottsprestationen. Vi vill på alla nivåer bedriva ishockey så att ishockeysporten positivt inverkar och påverkar både fysiskt och psykiskt, på och utanför rinken. Ett mål som vi behöver sträva mot tillsammans!”

CHRISTER ENGLUND

Ordförande Svenska Ishockeyförbundet




**FairPlay
& Respekt** **Viktiga punkter angående attityd:*****Ett barn som:***

- *får mycket kritik, lär sig att fördöma.*
- *får uppleva fientlighet, lär sig slåss.*
- *görs till åtlöje, utvecklar blyghet.*
- *behandlas med tolerans, lär sig tålamod.*
- *får uppmuntran, lär sig att hysa förtroende.*
- *har roligt, utvecklar ett livsintresse.*
- *blir respekterat, lär sig att respektera.*
- *får uppleva Fair Play, har nytta av det hela livet.*



Vårt språk



- 
- *Vi hånar eller hotar inte motståndarlagets spelare!*

 - *Vi använder inga rasistiska uttalanden!*

 - *Vi använder inte svordomar eller könsord för att uttrycka oss!*

 - *När man är ute på cuper och matcher så representerar man hela föreningen och visar det genom ett schysst språk!*

 - *Endast lagkaptenen diskuterar med domaren och gör det i lugn ton!*

 **Om ni vill läsa mer** om FairPlay & Respekt, kan ni läsa den Lilla Blågula foldern, fråga föreningen om de har något exemplar eller beställ den via Coaches Corner på www.coachescorner.nu

Försäkringsinformation Lagförsäkringen/ Ungdomsförsäkringen

En viktig del att veta som förälder när ditt barn börjar Tre Kronor Hockeyskola är vad som gäller om något tråkigt skulle inträffa, om olyckan skulle vara framme. Det finns försäkring om det skulle hända något.

Det är mycket viktigt att våra spelare och ledare är försäkrade.

I samband med att licensavgiften som betalas till ishockeyns distriktsförbund av föreningen är spelaren automatiskt försäkrad i Folksam. Alla spelare som är 10 år eller äldre skall licensanmälas = försäkrad. Föreningen har ansvaret och ser till att anmäla alla spelarna genom en s.k. lagförsäkring.

Ditt barn som går Tre Kronor Hockeyskola och andra spelare (upp till 10 års ålder) som är med i föreningen omfattas automatiskt (utan licensregistrering) av ungdomsförsäkringen.

Har du råkat ut för en idrottsskada?

Enkelt – ring Folksam 08-772 87 40.
De flesta olycksfallsskador inom idrotten går att anmäla med ett telefonsamtal.

TRE KRONORS Hockeyskola

Spelarna som deltar är olycksfallsförsäkrade genom lagförsäkringen under hockeyskolan, matcher, träningar och resor till och från:

- akutersättning, upp till 6% av ett prisbasbelopp (pbb)
- tandskadeersättning, upp till 1 pbb
- sönderklippta kläder i samband med vård, upp till 15% av pbb
- invaliditetsersättning, 300 000 kr
- dödsfallsersättning, 30 000 kr

Folksams tand- och käkskadestudier visar att ungdomar som spelar med obligatoriskt galler har en betydligt lägre risk att få en tand eller käkskada jämfört med äldre spelare som spelar utan galler. Men det förekommer tand- och käkskador trots gallret och då har ofta gallret inte varit fastsatt på rätt sätt. Klubbbar har då kommit in under gallret och med kraft tryckt upp gallret och skadat tänder.

Se till att gallret sitter rätt !



Checklista för trafiksäker idrott

Varje dag rör sig hundratusentals idrottare i trafiken till och från träning eller match, till fots, med cykel eller bil. Med den här checklistan kan er förening göra idrottens resor säkrare, så att vi kan minska antalet döda och allvarligt skadade idrottare i trafiken.

Använd checklistan för att upprätta er egen trafiksäkerhetspolicy. Kunskapen är hämtad från Vägverket, Västerbottens Idrottsförbund och Folksam's trafiksäkerhetsforskare.



Resor med bil eller minibuss

Tåg är alltid ett bättre miljöval än bil eller buss, överväg gärna det som alternativ.

Vid resor med bil eller minibuss förväntas föraren ha körkort och följa gällande trafi kregler, särskilt när det gäller att använda bilbältet, hålla hastigheten, köra nykter och drogfri och dessutom ha godkända däck (3 mm mönsterdjup).

När ni åker med egna bilar

- Finns det trepunktsbälten till alla?
- Finns det bälteskudde till barn mellan 6 och 10 år?
- Planeras resandet till matcher med god tidsmarginal?
- Har vi tidsmarginal för oförutsedda händelser?
- Vem byter av föraren när vi åker långt?
- Hur förankrar vi eventuell last?
- Finns det en lista med telefonnummer till alla anhöriga i gruppen?

När ni köper transporter

- Finns det säkerhetsbälten till alla passagerare?
- Använder alla passagerare säkerhetsbältet?
- Använder föraren säkerhetsbälte?
- Färdas fler i fordonet än tillåtet?
- Håller föraren hastighetsgränserna?
- Anpassar föraren hastigheten efter väglaget?
- Följer och respekterar föraren trafi kreglerna?
- Har däcken minst 3 mm mönsterdjup?

När ni hyr bil eller minibuss

- Har fordonet minst fyra stjärnor i EuroNCAP:s krocktester?
- Finns godkända whiplashskydd?
- Finns antisladd?
- Har däcken minst 3 mm mönsterdjup?

Cykla eller gå till träning och match

- Använder föreningens medlemmar cykelhjälm?
- Är cyklarna utrustade med belysning och reflexer?
- Använder föreningens medlemmar reflex i trafiken?

För mer information

www.rf.se eller idrottsförbundet i ditt län.
www.sisuidrottsutbildarna.se
www.folksam.se
www.vv.se
www.ntf.se
www.svenskacykelhjalmsgruppen.nu

Försäkringsinformation

Svenska Ishockeyförbundet
Gäller från och med 2007-10-01



Licens- och ungdomsförsäkring

Försäkringsnummer

K 62700 (licensförsäkringen)
K 62710 (ungdomsförsäkringen)
Licensperiod 1 oktober-30 september

Vilka är försäkrade

Lagförsäkringen

Du som licensanmäls till Folksam och som spelar i ett lag som betalat laglicensavgiften till ditt distriktsförbund är försäkrad. Licensanmälan är obligatorisk för dig som är tio år eller äldre. Även yngre spelare som spelar i så kallad U11-lag ska licensanmälas.

Ungdomsförsäkringen

Du som spelar i en förening som tillhör Svenska Ishockeyförbundet och är yngre än tio år är försäkrad utan att betala någon premie. Även ungdomar 10-15 år som inte deltar i match och således inte behöver registreras är försäkrade.

När försäkringen gäller

Försäkringen gäller om du drabbas av en olycksfallsskada när du deltar i av Svenska Ishockeyförbundet, dess distriktsförbund eller föreningar anordnade matcher och träningar i ishockey eller då du är med i hockeyskola. Den gäller också under resor till och från dessa aktiviteter. När aktiviteten sker utanför din hemort (även utomlands), är du även försäkrad under resor och vistelsen där.

Giltighetstid

Lagförsäkringen

Du är försäkrad så länge som din licens är giltig. Om du saknar licens, men tillfälligt deltar i en match kan du i efterhand förklaras som licenserad och försäkrad om du licensanmäls inom tre dagar från matchen. Om du licensanmäls under tiden 15 maj-30 september gäller försäkringen även för den hela kommande licensperioden som börjar 1 oktober.

Ungdomsförsäkringen

Du är försäkrad under licensperioden 1 oktober-30 september.

Ersättningar

Akutersättning	högst 6 % av ett basbelopp
Tandskadekostnader	högst ett basbelopp
Sönderklippta kläder i samband med vård	högst 15 % av ett basbelopp
Medicinsk invaliditet invaliditetsgrad 1-4 %	3 000 kr
invaliditetsgrad 5-74 %	ersättning beräknas på 300 000 kr
Invaliditetsgrad 75 % och högre	600 000 kr
Dödsfallsersättning oavsett orsak (enl villkor)	30 000 kr

Basbeloppet år 2007 är 40 300 kronor

Försäkringsvillkoren

Vid skada lämnas ersättning enligt de fullständiga villkoren. En kortfattad beskrivning av försäkringsvillkoren finns på baksidan.

Vid utlandsresa

Försäkringen gäller utomlands på samma sätt som i Sverige när utlandsvistelsen inte är längre än 45 dagar. Förbundet har tecknat en försäkring för alla föreningar och

deras aktiva resenärer som åker utomlands på sanktionerad ishockeyresa. Premien ingår i sanktionsavgiften och försäkringsnumret är K 64803. Tänk på att vid resa inom EU krävs att resenären har med sig det europeiska sjukförsäkringskortet som beställs på försäkringskassans hemsida fk.se/utomlands

Ledare och funktionärer

Ledare och funktionärer är olycksfallsförsäkrade genom RF:s Grundförsäkring (K 62510). Vid resa utomlands gäller den även vid akut sjukdom.

Utländska spelare

Utländska spelare som representerar svensk förening ska licensieras. Spelare från en del länder är inte berättigade till offentligt finansierad vård i Sverige. För dessa blir avgifter vid vård och behandling dyra och försäkringen otillräcklig. Komplettera med en försäkring för dessa som ger kostnadstäckning vid såväl olycksfall som akut sjukdom, dygnet runt, upp till 300 000 kronor per skada. Försäkringen heter K97 och du kontaktar Folksam Idrott för att teckna den.

Hockeyns extraförsäkring

Försäkringsskyddet i lagförsäkringen är ett grundskydd. Föreningen kan komplettera spelarnas skydd genom Hockeyns extraförsäkring som innehåller ett högre belopp vid medicinsk invaliditet och dödsfall. Kontakta Folksam Idrott på telefon 08-772 87 87 för mer information.

Utrustningstips för *Ungdomsspelare*



Råd till föräldrar och spelare i

👑 👑 **TRE KRONORS**
👑 **Hockeyskola**

Folksam®



Utrustningstips

Att börja spela ishockey!

Som nybörjare ska barnet skyddas vid fall mot isen. Det är huvudet, ansiktet och lederna som är kroppens "stötfångare". Att ramla hör till de första ishockeyåren och då sker det ofta i samband med spel och att flera ramlar samtidigt och kanske ofrivilligt viftar med en klubba eller trampar med en vass skridsko.

■ Vilka skydd behövs?

CE-godkänd hjälm och galler av lika fabrikat, skärskadeskyddande CE-märkt halsskydd, armbågsledsskydd och knäledsskyddande benskydd är ett måste. Handskar skyddar händerna bra. Axelledsskydd och ishockeybyxor rekommenderas så snart barnet visar intresse och vill fortsätta att spela ishockey.

■ Huvudskydd, ansiktsskydd och skärskadeskydd för halsen är obligatoriska

Att skydda hjärnan, ögonen, tänderna vid fall och slag samt halsen från skärskador är självklart. Skydden finns men de måste ställas in riktigt och det är ditt ansvar som förälder att se till att så sker. Nedanstående hjälm- och gallerkombinationer har testats tillsammans och är CE-godkända. Det är också halsskyddet 3K. Nedanstående hjälmar har huvudmått: 1K 49-56, 3K medium 50-57 och 5K medium 53-58 cm.

SKRIDSKOR



■ Att kunna åka skridskor är roligt...

För att snabbast få uppleva det roliga och känna utveckling i skridskoåkning är rätt valda och anpassade skridskor avgörande. Rätt vald skridsko brukar också vara de som kostar minst. De har inte kravet på sig att vara hårda och bibehålla styvhet för att klara av 70-90 kg tunga spelare som är på is 5-8 gånger i veckan.

Barnens skridskostorlek ska vara nära fotens storlek och barnets ankelstyrka ska kunna påverka skon så ankeln kan böjas framåt och i sidled vilket skridskoåkning kräver. Skon ska bli "inkörd" efter ett antal ispass så att barnen därefter får bra balans och mjukhet i sin åkning. Begagnade skridskor kan vara värt att prova om de har rätt storlek och slipas vassa.

■ Annorlunda än vanlig skoutprovning!

Som förälder ska du kanske för första gången köpa ett skodon som ska passa perfekt NU och inte "växas i" och passa perfekt först om ett eller två år. Vanliga skor ska ha ett rejält utrymme för att låta foten andas under de 10-12 timmar som den sitter på foten under en dag. Med en bred sula att gå på kan den absolut ha ett utrymme "att växa i", du ramlar inte för det.



Passa in hjälmens placering med en fingerbredd mellan ögonbryn och hjälmkant. Spänn hakbandet så det inte kan passera hakan och ställ in gallrets höjd så att hakan vilar i hakkoppen.

UtrustningsTips

■ Skridskon ska passa som en handske!

En skridsko sitter på foten ca 45-50 minuter några gånger i veckan och ska då göra ett jättejobb. Den skall vara både hård och mjuk och dessutom "passa som en handske" för att ge barnet de bästa förutsättningarna att lära sig åka bra utan att ramla. En skridskoskenas smala 3 millimeters iskontakt är bara ca 1 % av en skosulas markkontakt...

■ Ta ur innersulan och mät längden

Ett bra sätt att kolla hur mycket plats foten får inuti skridskon är att ta ur innersulan och placera foten på den, gärna när barnet sitter ner. Man säger att en fot ska ha en cirka 15 mm längre sko – när det gäller skridskor ska det vara 5 till 7 mm. Det innebär ändå att skridskon blir 2 –3 halvnummer större än foten. Fyll ut med en extra innersula så höjs foten och snörningen breddas vilket gör att skon blir stabilare. För att ge foten mer volym och sidostabilitet kan ett extra par tunna bomullsstrumpor användas. När sedan foten växer tar du bort de extra strumporna och därefter den extra innersulan.



OK storlek!

■ "Läs innersulan"

Kontrollera "tåslitaget" på innersulan. Ligger det så långt ifrån som bilden nedan visar är skridskon mycket för stor och spelaren kan inte göra sig själv rättvisa.



För stor!

■ Knyta skridskor själv

Många tränare föredrar att skapa "ett Team" av sina adepter, ishockey är ju en lagsport. Det kan ibland innebära det att föräldrar till 9-10-årsgruppen inte får vara i omklädningsrummet för att klä på spelare eller knyta deras skridskor.

I klartext: en del tränare FÖRBJUDER föräldrar att vara i omklädningsrummet.

Erfarenhet visar att de barn som kämpat med att snöra grillorna, ofta åt varandra, till sist triumferar stolt när de klarar av detta själv. Tränarna fixar knytrosetten till att börja med. En sidovinst är att skridskorna inte snörs för hårt utan förmodligen bättre än om en fullvuxen stark person drar till utan att egentligen känna hur hårt det är draget, eller hur?



■ Sväva ovan isen på 3 millimeter stål

Det är upplevelse att göra detta. Men om skridskorna är för långa, för breda eller för höga kan barnet inte vika foten framåt och åt sidan, vilket är ett krav för att kunna ta ett skridskoskär.



■ Skridskoskenan ska vara vass

Nya skridskor ska slipas innan man åker på dem. Det är viktigt att de är vassa för att man ska känna sig säker på det hala underlaget, isen. De ska vara så vassa att de biter fast i isen när barnet trycker ifrån för att få fart och inte glider iväg när man svänger. Ska barnet "känna dig hemma" på isen lika mycket som på marken ska skridskorna slipas och brynas omsorgsfullt med jämna mellanrum, de får aldrig kännas "slöa".



Pröva med baksidan av nageln att eggen är vass.



Utrustningstips



KLUBBOR

■ Klubbans storlek

Klubbor görs med olika skaftlängder och skaftgrovlekar. Är klubban anpassad till kroppslängd, handstorlek och armstyrka lär man sig passa, skjuta och dribbla snabbare. I början av karriären är det viktiga inte att skjuta utan att ha ett smidigt verktyg att lära sig hantera pucken med. Klubbor finns i fyra dimensioner med följande beteckningar: Pro/Senior, Int/Mid/Light, 2K JR grön, 1K YT gul och 1K PW grön. De två sistnämnda är anpassade för 120-135 cm kroppslängd.

■ Klubbans längd

Klubban ska som sagt anpassas till kroppens längd. Med skridskorna på och klubban lodrätt framför barnet ska klubban inte nå längre än upp till hakan. Längre klubba blir svår att hantera så prova hellre en kortare skaftlängd. Tänk inte tanken att barnet "ska växa i" sin klubba, den måste precis som skydd fungera NU för att ge barnet alla utvecklingsmöjligheter.

■ Klubbans lindning

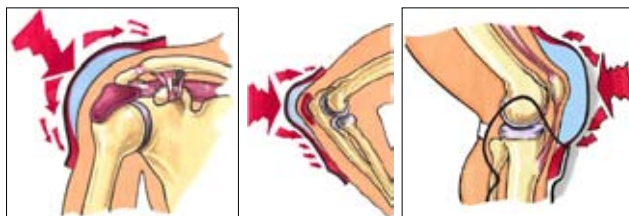
Klubbans blad ska lindas med isoleringsband, vanligast är sådant av tyg. Isoleringsbandet greppar puckens räfflade sidor bättre än ett inte lindat blad. Skaftänden som sågats av för att passa kroppslängden får inte ha vassa kanter så slipa ner dem. Linda sedan också skaftänden med isoleringsband ca 7-8 cm där handsken greppar och avsluta med några extra varv längst upp så att en knopp bildas. Då blir det lättare att få bra grepp för överhanden.



KROPPSLEDISKYDD

■ Lederna – våra stötfångare

Näst viktigast efter skyddet av huvud, ansikte och hals är skyddet av lederna. Det är lederna som tar emot när barnet faller i isen. Vid fall framåt tar knälederna i och vid fall bakåt och åt sidan tar armbågsleden i. Inom några år när tacklingarna kommer blir det axel- och höftled som får ta smällen mot isen eller sargen. Barnen ska ha skydd som avlastar lederna, så kallade JDP ledavlastningsskydd.



■ Inprovning av kroppsledskydd

De flesta skydd har storleksangivelser som det är klokt att följa och inte lockas till att köpa storleken större "därför att han eller hon växer så fort". Skydden ska passa NU och inte först nästa år. Kläder i allmänhet kan vara stora och "att växa i" men definitivt inte kroppsskydd!



Utrustningstips



Benskyddets nederkant ska börja skydda där skridskoåkningen tar slut och sedan sträcka sig upp över benet. Om mitten av benskyddets plastkåpa sitter precis ovanpå mitten av knäskålen är det ingen risk att benskyddet hindrar skridskoåkningen. Välj bland RBK-storlekarna 10"/130, 11"/140 och 12"/150 cm.



Armbågsledskyddet har oftast tre band som fäster det vid armen. Det är det mittersta bandet som i första hand håller det på plats varför det övre och nedre bör spännas lösare. Spänns de banden för hårt hindras blodcirkulationen och ibland bidrar det också till att skyddet glider ur position. RBK-storlekar 2 och 3 för kroppslängder mellan 130-160 cm.



Axelledskyddet är till för att skydda axelleden och dess muskulatur samt hjärta och bröstben. RBK-storlekar 2 eller 3 för kroppslängder mellan 130-160 cm.



Handskar

Precis som med alla andra skydd är det viktigt med rätt storlek. Handskstorlekar anges oftast i tum och de som är aktuella för de här åldrarna är förmodligen 9", 10" och 11". Kolla att innerhandsmaterialet inte är för tjockt, det ska vara så smidigt att klubbskafet kan greppas lätt. Väljer man att vänta med handskar bör en välstoppad skidhandske användas. Handskar på denna nivå skyddar kanske mer mot skärskador än mot slag eftersom barnen ofta ramlar "i hög".

■ Hockeybyxor eller inte?

En ishockeybyxa har formade plastdelar vid svanskota, höftleder, njarar och lår. Det innebär att de skyddar vid fall mot isen och mot slag och puckar.



Rätt storlek är viktigt för att inte skydden och stoppningen ska hindra rörelser vid inläring av skridskoåkning och vid spel. Byxan ska sluta strax ovanför mitten av benskyddens knäskål för att inte hindra skridskoåkningen.

Byxorna har reglerbart skärp och knappar för hängslen. Hängslen tillåter bättre ventilation och reglerar byxans höjd bäst, så det rekommenderas.

Till en början, i ishockeyskolan, kan det räcka med en bra vadderad skidbyxa men en riktig ishockeybyxa bör skaffas senare.





Utrustningstips

ÖVRIGT

■ Suspensoar och damaskhållare



Suspensoar, genitalskydd, ska användas när man spelar i ett lag. Damaskhållare erfordras om man väljer lösa damasker men det finns också ishockeydamaskbyxor om man inte vill ha lösa damasker. För flickor finns suspensoarens RBK 4K.

■ Strumpor, underkläder



En tunn ankelstrumpa av bomull rekommenderas vid skridskoutprovning och är också bäst vid skridskoåkning. Har skridskon köpts i rätt storlek behöver den aldrig snöras hårt vilket innebär att blodcirkulationen i foten inte hindras och på så sätt håller foten värmen. En tjock strumpa för värme behövs alltså inte. Ett helt underställ rekommenderas framför tröja och byxa.



■ Hygien

Till de första hockeysäsongerna, vid 6-8-årsåldern, brukar barnen komma ombytta till träningen. Många tränare vill att barnen vid 9-10 årsåldern skall duscha efter ispasset och därför bör handduk och duschcreme/schampo ingå i en hockeyspelares utrustning. En så kallade "Skate Mat" eller handduk är hygienisk att stå på efter duschen.

■ Tvätta skydd och handskar!

RBK kroppsledskydd och handskar innehåller inga material som är kända för att framkalla allergier. Du kan också tvätta skydd och handskar i 35-40 graders fintvätt. Centrifugera gärna men torktumla inte, värmen kan sänka stoppningens skyddsförmåga.



■ Väska, hockeybag

En enkel bag som spelaren själv kan bära gör jobbet. Eftersom det ofta är trångt i omklädningsrummet är det bra om väskan går att stoppa in under bänken när man klätt på sig utrustningen.



Utrustningstips

Målvakten är HALVA LAGET...

Under de första åren

i Tre Kronors hockeyskola får alla barn som vill, prova på att vara målvakt. Alla ska lära sig skridskoåkning och få en uppfattning om hur lagspelet fungerar och det måste också en målvakt kunna. Han/hon ska veta hur utespelarna tänker och vad utespelarna har lärt sig när det gäller skott, finter och klubbföring – kan man dessa moment som målvakt har man all chans att bli en mycket bra sådan. En bra målvakt är lika viktig som "Halva Laget", som hockeytränare brukar säga.

■ Obligatoriska skydd för målvakten

Precis som för utspelaren gäller hjälm som huvudskydd med fästet ansiktsskydd av utspelartyp och skärskadeskydd för halsen. Utespelarskridskor gäller även för målvakt i början av Hockeyskolan och självklart ska en målvakt ha genitalskydd.



■ Klubben lånar oftast ut målvakts-utrustning

I Hockeyskolan ska ju alla som vill få prova på målvaksrollen och klubben brukar hålla med utrustningen men vill man äga en egen utrustning föreslås en "enkel" street-hockeyutrustning till lågt pris som också

går att använda sommartid. Benskydd, ca 55 cm långa, handskar och målvaktsklubba med storlek YT kan passa.





Utrustningstips

Glöm inte att en målvakt ska kunna

åka skridskor lika bra som en utespelare och inte får "fastna" i målet redan vid 7 till 10-års åldern. Efter de första hockey-skoleåren brukar 3-4 barn som brinner litet extra för att bli målvakt kristalliseras ut. De kan turas om att stå i de interna halv- och helplansmatcherna.

De minsta "riktiga" hockeymålvaktsbenskydden finns i längderna 21"/53 cm och 23"/58 cm och kallas YT, Youth. Plock- och klubbhandskar matchar i storlek. De passar kroppslängd 125-135 cm och ålder 7-8 år.

Nästa storlekssteg är JR, Junior, som har kraftigare skydd än YT. Benskydd finns i längderna 25"/64 cm, 27"/69 cm och 29"/74 cm. De passar kroppslängderna 135-155 cm och åldern 9 till 12 år. Ett arm- och bröstskydd som också skyddar hjärta och revben bör användas av den äldsta klassen i Tre Kronor hockeyskola.

Klubben brukar låna ut eller hyra ut benskydd, handskar och klubb men det kanske inte alltid är den perfekta storleken och finns möjlighet för barnet att välja är det klokt att ta det som hellre är för litet än för stort. Det handlar om att kunna röra sig som en målvakt och inte att till varje pris förhindra mål, det kommer senare i karriären.



■ Att fortsätta som ishockeyspelare 10 +

"Världens snabbaste sport" är en beteckning på ishockey och lägg där till den sport som engagerar, bjuder på fart, intensitet, sekundsnabba händelser och mycket laganda. Lag och serier finns från "Tre Kronors Hockeyskola" ända upp till

Old Timer's hockey där man får vara med från 35 års ålder. Seriespel förekommer i åldersgrupperna 35+, 45+ och 55+. Ett inofficiellt VM spelas varje år där även en grupp för 70+ finns.

■ Skyddande utrustning till olika kroppslängder

Svenska Ishockeyförbundet har under några års tid genomfört utbildningar i val av utrustning till ett överkomligt pris utan att ge avkall på säkerheten. För att hitta rätt utrustning har en affisch producerats som också fungerar som kroppslängdsmätare. Skalan är 1:1 med 10-centimeters steg. Affischen visar lämplig utrustning för utespelare och för målvakter.



RBK YT och JR utförande.



Utrustningstips

Produkterna på affischen är utvalda med skolhälsans statistik på kroppslängd och ålder som underlag. Vet man åldern vet man också vilken åldersgrupp spelaren tillhör, t ex U12, U14 etc. Utrustningsförslagen täcker kroppslängderna 125 cm till 185 cm. Affischen och ett BBB utbildningspaket finns att beställa på www.coachescorner.nu

Alternativt bara A1 och A4 affischer från www.jofa.se

- de är kostnadsfria.

■ Anpassad utrustning för teknisk utveckling

Produktförslagen för utespelarens skridskor, klubbor och målvaktens utrustning anpassas successivt till spelarnas förväntade utveckling och tränarens krav.

■ Målet är rätt utrustning och prisnivå

Ishockeyutrustning kan bli dyr om du handlar fel. Klubbor finns från 300:- till 3000:- för en 12-årig spelare, skridskor från 1500:- till 6000:-. **De dyraste** exemplen på klubbor och skridskor är avsedda för den vuxne och

utbildade spelaren som kan utnyttja t ex en klubbas konstruktion och som p g a kroppsstyngd, intensitet och kraft i åkningen behöver en mer kvalificerad skridsko. Lika exempel finns på kroppsskydd och målvakts utrustning.

! Följ affischens råd och köp **ALDRIG** för stora grejer "att växa i".



BRA BÄTTRE BREDARE

BRA - BÄTTRE - BREDARE är ett samarbete mellan SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET och Sporthelelden.

Målet är att ishockeyungdomar ska kunna köpa utrustning till ett överkomligt pris utan att ge avkall på säkerheten.

185 cm

175 cm

165 cm

155 cm

145 cm

135 cm

125 cm

Målvakter (M) och Utespelare (U) utrustning för olika höjder.

Samtliga utespelares kroppsskydd och handskar är klassade som LEDSKYDD.

Design och produktion: Carl & Nilsson - Tryck: GTC Print © SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET och JOFA AB