

Bandyutrustning

Här följer en genomgång av den utrustning som används för bandy. Det framgår vilken utrustning som är obligatorisk, allmänna utrustningstips och skötselråd.

Vi börjar med en kort sammanfattning för er som har bråttom 😊

Sammanfattning:

- Se till att ha rätt storlek på utrustningen. Fel storlek gör att det skaver, gör ont eller glappar.
- Godkänd hjälm, ansiktsgaller och halsskydd måste alltid användas.
- Benskydd är inte obligatoriskt, men direkt nödvändigt.
- Se till att ha ordentligt slipade skridskor på träning och match.
- Torka av skridskoskenan efter användning.
- Anpassa klubbans längd efter spelarens längd och önskemål.
- Tejpa alltid en rejäl "knopp" på klubbskaftets spets.
- Sköt om utrustningen, så att den är hel, ren och torr.

Hjälm (obligatoriskt)

Hjälmen ska vara CE-märkt och godkänd för bandy eller hockey. Lekhjälm kan se snarlika ut men är inte godkända. Hjälmen ska också sitta skönt på huvudet och den ska vara anpassad i storlek till ditt huvud.

Gallrets hakkopp ska ha kontakt med hakan och omsluta den men inte pressa mot den hårt. Sitter hakkoppen för lågt kan den skada halsen vid fall framåt/kollision eller få hjälmen att helt lossna från huvudet.

Sitter hakkoppen för högt kan de skada tänderna vid fall framåt/kollision.

En trasig eller kraftigt sliten hjälm ska bytas ut.

Hjälm och ansiktsskydd av typ helgaller och halsskydd är obligatoriskt upp till seniorbandy.

Enbart ansiktsskydd försedda med godkännandemärke (CE-märke) får användas.

Är gallret trasigt ska de bytas ut. En gallertråd som lossnat kan orsaka stora skador på spelaren.

Använd bara originalsruvar till hjälm och galler. För långa skruvar kan vid kollision eller fall tryckas igenom stoppningen och tränga in i huvudet.



Halsskydd (obligatoriskt)

CE-märkt halsskydd är ett krav för alla spelare i Uppsala BOIS. Det är ett bra skydd mot skärskador. Sätt halsskyddet så högt upp på halsen som möjligt.



Skridskor (obligatoriskt)

I yngre pojk-/flick-lagsålder bör spelaren använda en hockeyskridsko eller en bandyskridsko med hockeyskena. *En bandyskena är längre och planare och kräver både mer fysisk styrka och teknik för att kunna bemästra och manövrera.*

Det är jätteviktigt att skridskon sitter bra och tight på foten. Den ska inte klämma/skava/göra ont men får heller inte vara för stor. Utbudet av barnskridskor på andrahandsmarknaden är stort (barn hinner sällan köra slut på ett par skridskor innan de är urvuxna). Köp hellre bättre begagnade skridskor i "rätt just nu storlek" ofta än nya "som ska passa även på lite längre sikt". *Att åka med för stora skridskor är svårt och hämmar barnets åkning och skridskoutveckling.*

Slipning/Skridskoskötsel.

Nya skridskor behöver alltid profilslipas. En ny skena är i regel nästan helt rund/bananformad. Genom att låta en expert (med tillgång till rätt skridskoslip) lägga en s.k. "profil" på skenan blir det större/rätt kontaktyta för skenan på isen. Köper man ett par begagnade skridskor rekommenderar vi också att låta slipa en ny profil som anpassas till den nya ägaren. Vilken profil som ska användas på skenan beror lite på spelarens längd, storlek på skridskorna, skridskovana osv. *Prata gärna med någon av ledarna om ni vill ha slipningsråd.*

Gå aldrig med skenorna direkt på underlag som inte är isen eller speciella gummi/skridskomattor.

Investera i ett par bra skridskoskydd. Då nästan alla skridskoskydd ser likadana ut är det bra att märka dem (skriv namn, måla nåt personligt på dem med t.ex. permanent märkpenna eller nagellack så att de blir lättare att känna igen).

När du tränat/spelat färdigt ska skridskons skena torkas av så det inte bildas ytrost på skenan som gör den sämre och dessutom svårare att slipa. Sätt inte heller på skridskoskydden direkt efter du torkat av skenan då skydden troligtvis också är fuktiga eller smutsiga.



Klubba (obligatoriskt)

Barnklubbarna som många börjat sina bandykarriärer med kommer nu vara för korta och för vecka. Vi rekommenderar de som inte redan gjort det att gå över på en juniorklubba, eller en vuxenklubba i trä som kapas i rätt längd. De flesta klubbor är för långa när de är nya och måste därför sågas av. Ett riktmärke är att klubban ska gå upp till naveln om man står med skridskor på isen och håller klubban helt lodrätt framför sig (några centimeter över naveln är också OK). Vuxenklubbarnas böj graderas 1-5. Ju högre siffra desto längre blad. De kortare böjarna/bladen är relativt ovanliga (men kan användas av barn). Böj 3 är annars en vanlig allroundböj som passar även yngre spelare.

Tejning/skötsel av klubban

Tejpa alltid en "knopp" högst upp på skaftet med issotejp/tjärtejp. Detta gör att den inte lika lätt far ur händerna i matchsituationer, och skulle den ändå göra det blir den lättare att plocka upp från isen. Knoppen har också en viktig säkerhetsfunktion. I yngre åldrar med mycket bolljagande och många spelare på liten yta hjälper knoppen till att förhindra olyckshändelser där ett klubb skaft letar sig in i under ett hjälmgaller. Knoppen ska alltså vara så stor att den hindrar en klubbspets från att tränga in genom hålet i ett galler.

Från knoppen en bit ner på skaftet kan det vara bra att sätta speciell grepptejp eller en tygtejp.

Klubbladet kan med t.ex. eltejp eller tygtejp. Gärna två lager tejp under bladet för de yngre som ofta slår klubban i isen.



Benskydd (förväntat)

Det finns inget krav på benskydd för yngre spelare, men vi förväntar oss att de som tränar och deltar i poolspel/matchspel använder dem. Det gör spelarna tryggare på isen och i vissa skridskoövningar kommer innehålla t.ex. ”knädopp” i isen.

Anpassa benskydd efter benets längd. Använd inte en vuxens benskydd till barn. För att skydda smalbenet mot skärskador kan man sätta benskyddet innanför skridskons plös.

Benskydden halls enklast på plats med hjälp av bandystrumpor eller bandydamasker. Benskyddstejp och/eller extra kardborremmar är bra komplement i de sådana inte finns på benskydden.

Armbågsskydd (rekommenderat)

Armbågsskydd är också en bra investering redan till unga spelare då armbågarna ofta får ta emot hårda smällar vid fall bakåt. Anpassa storlek på skydden efter storleken på spelaren.

Suspensoar (rekommenderat)

Suspensoar finns även till de allra minsta spelarna. Det kan kännas obekvämt men är ett bra komplement och bör användas nu när vi använder klubba och boll på träning och match. *Tänk på att även flickor behöver suspensoar och att de ska ha speciellt utformade modeller för flickor.*

Handskar (rekommenderat)

Bandyhandskar skyddar mot skärskador. Om de inte får torka ordentligt mellan träningarna kan de lukta rejält illa. Lämna inte handskarna i träningsväskan utan lägg dem luftigt så att de får torka. För att ta bort dålig lukt kan du strö lite barntalk inuti och utanpå handsken.



Gördelbyxa/Bandybyxa

Bandybyxor finns med insydda skydd, eller med en speciell gördelbyxa som sätts under bandybyxan. Fördel med gördelbyxan är att den kan bäras även under andra typer av överdragsbyxor och ibland kommer med inbyggd suspensoar. Bandybyxa/gördel kan vara ett bra utrustningstillägg som ger lite extra skydd kring höfter, lår och svanskota, men behöver inte införskaffas i första skedet.



Kläder

Ett tunt underställ i bättre syntet eller ull är ett bra första lager vid bandyspel. Vid lite kallare temperaturer kan en tunn fleece, eller en vindjacka ett bra komplement under match-/träningströjan.

Eftersom barn blir varma när de åker bör de undvika att spela i de tjockaste och varmaste plaggen (dunjacka, overall osv). Efter match/i paus/på bänken kan däremot vinterjackan fylla en bra funktion som tillfälligt överdragsplagg.

Tänk lager på lager så att värmen går att reglera. Enda undantaget är i skridskorna där ETT par strumpor rekommenderas för att skridskon ska sitta så bra som möjligt på foten. Under hjälmen rekommenderas vid behov en tunn mössa eller en "buff".

BOIS egna föreningskläder kan inhandlas i BOIS klubbshop hos Sportringen.

<https:// uppsala.sportringen.se/team-shop/uppsala-bois/>

Tvätt/klädvård

Halsskydd, suspensoar, armbågsskydd och t.o.m. benskydd är tvättbara och kan tvättas i maskin. Smutsiga och svettiga skydd kan orsaka eksem och infektioner. Skydden kan tvättas i tvättmaskin på 30°C. Använd sparsamt med tvättmedel och undvik sköljmedel för alla skydd som innehåller stoppning eller plastdelar.