

# Materialvård

## *Sköt om din hockeyutrustning!*

Det är inte coolt att ha en sunkig utrustning – det är ohygieniskt och kan i värsta fall orsaka infektioner om elaka bakterier får fäste. Det som gör att utrustningen ofta luktar illa är just att bakterier växer i gammal svett och smuts. Smutsiga och svettiga skydd kan orsaka eksem, acne och infektioner som i värsta fall kan hålla dig och dina medspelare borta från spelet i veckor. All hockeyutrustning går utmärkt att tvätta. Här är rekommendationer på hur du håller en bra materialvård.

Efter ett träningspass **hänger spelaren upp** utrustningen och **tar ut** sulorna ur skridskorna så att allt får luftas ordentligt och torka innan man packar ner grejerna i trunken igen. Skenorna torkas av, sätt inte på fuktiga skridskoskydd. Dra åt eventuella skruvar regelbundet. Spola ur och rengör skridskoskydden regelbundet. I omklädningsrummet och mellan isen och omklädningsrummet skall alltid skydd finnas på.

Det som är viktigast att hålla rent kommer överst i listan här nedanför;

- **Underställ och hockeystrumpor** maskintvättas (önskvärt 60°) med liknande färger efter varje/varannan träning. Ha gärna dubbla uppsättningar.
- **Halsskydd** maskintvättas 40° varannan vecka med liknande färger. Hängtorkas. Ha gärna ett extraskydd.
- **Hjälmen** handtvättas regelbundet (särskilt hakkoppen) med gul- eller grönsåpa och sköljs under kranen eller doppas ner i en hink med vatten och såpa (eller klorin.) Hängtorkas. Dra åt skruvarna i hjälmen.
- **Handskarna** Tvättas i 30 grader i en tvättpåse och låta dem lufttorka. För att få bort lukten kan man lägga dem i frysen. Det som förstör handskarna är handsvetten. (Det som ser ut som skinn är 100 % s.k. PU-material, polyuretanbaserat material. Skinn är känt för att kunna framkalla allergier pga. garvningen och förekommer därför ytterst sällan i hockeyhandskar)
- **Kroppsskydd: Skulderskydd, armbågsskydd, benskydd, susp** maskintvättas med en handduk i 40 graders fintvätt eller i en tvättpåse, hängtorkas. Ej torktumling. Skydden bör tvättas regelbundet. Är skydden i olika färger tvättar ni de var för sig. Vissa benskydd har en löstagbar insida och på vissa suspensoarer går plasten att ta ut.
- **Damasker** maskintvättas 40° med liknande färger och hängtorkas. Har det gått hål får ni ta fram nål och tråd eller köpa nytt.
- **Hockeybyxor** maskintvättas i 30° vid behov, lätt centrifugering, hängtorkas. På en del byxor går plastplattorna att ta ut.

Vanlig såpa (gul eller grön) alt. 1-2 dl ättika i tvättmaskinen tar bort lukt. Finns även särskilt "sport-tvättmedel" att köpa.

All utrustning = Ej torktumling, använd med fördel tvättpåse (för att inte maskin eller grafik på skydden ska ta skada).