



Rekommendationer och riktlinjer gällande utrustning

Vi ledare hjälper gärna till med alla frågor kring barnens utrustning – tveka inte att fråga.

Skydd

- Hockey är en fysisk sport och även om de inte kommer att tacklas på några år så kommer de att krocka och åka ihop. Alla barn behöver därför ha följande på sig på träningarna:
 - Halskydd
 - Hjälmskydd med galler och med förnamn fram och/eller bak
 - Benskydd
 - Armbågsskydd
 - Axelskydd
 - Bröst- och ryggplattan bör gå så långt ned att de möter hockeybyxan för bästa möjliga skydd. Skyddet ska sitta tajt runt armarna och bröstet så att inte utrustningen rör på sig under träning eller spel.
 - Hockeybyxor
 - Byxorna ska gå lite nedanför knäna men inte alltför långt.
 - Hockeyhandskar
 - Suspensoar
 - Finns underställsbyxor att köpa där suspensoaren är inbyggd. Dessa har också inbyggda damaskhållare och är riktigt smidiga. Finns såklart i både pojk och flickvariant.
 - Bra underställ
 - Damasker
 - Damasker kallas de strumpor som barnen bör ha över beskydden. Finns bra damaskbyxor som är smidiga i den här åldern - <https://hockeygear.se/products/damaskbyxa-ccm>
Separat damaskhållare behövs om inte damaskbyxor används eller om damaskerna är inbyggda i underställsbyxorna
- Se över storleken på utrustningen nu när barnen växer snabbt.
 - Vi ledare kommer försöka kolla och säga till om vi ser att något skydd börjar bli för litet
 - Framförallt finns det en risk att benskydden är för korta och det blir en glipa nere vid skridskorna – kolla gärna detta direkt!
- Ta gärna fram en skruvmejsel med jämna mellanrum och spänn åt skruvarna på hjälmen då de har en tendens att bli lösa över tid.

Var noga med att märka all utrustning och klubba med namn/telefonnummer.

Skridskor

- Tänk på att torka av skenorna efter passen och förvara skridskorna luftigt (utan skydden på) för att undvika att få rost på skenorna
- Viktigt att barnen inte har för stora skridskor då det blir instabilt och svårt att åka.
- Lämna gärna översta hålen fria när ni snöar skridskorna – det ökar rörligheten och känslan för barnen.
- Vi rekommenderar också att plösen på skridskon sätts under benskyddet för att undvika att de får skärskador på vristen om en olycka med en annan skridsko är framme.
- Köp helst inte för dyra och styva skridskor – en mjukare skridsko är att föredra nu i början.
 - o Vi rekommenderar att barnen nu har riktiga hockeyskridskor som man knyter och inte pjäs-skridskor.
 - o Köp gärna begagnat – finns bra utbud och bra skridskor till en billig peng!
- Köper ni nya skridskor så rekommenderar vi hockeyverkstaden (<https://hockeyverkstan.se/>) för att lägga en åkprofil
 - o Vissa dyrare skridskor kommer med färdig åkprofil men det brukar vara vanligare när de blir äldre.
- Köp bra skridskoskydd som sitter kvar på skridskorna när de går mellan omklädningsrummet och hallen
 - o Vi kommer tillbringa mycket tid i B-hallen och vägen dit är grusig...

Slipning

- Slipning fixar vi i anslutning till träning. Materialare är ofta på plats 45-60 min innan ispasset börjar och då hinner vi med att slipa en del. Annars går det att lägga dem i vår slipbag så är de fixade innan nästa ispass.
 - o Om barnen tappar sina skridskoskydd så behöver skridskorna troligen slipas för att ta bort jack mm
 - o Annars så är det bra att slipa om efter 4-6 ispass.
- Slipningen kostar inget utan är en del av sektionensavgiften

Klubba

- Ta först reda på vilket håll barnet föredrar att ha klubban på!
- Klubbans längd:
 - o Utan skridskor ska klubban nå till näsan och med skridskor ska den nå till hakan
- Klubbans flex:
 - o Köp inte för styva klubbor om ni ska köpa nya i kompositmaterial utan leta efter typ flex 20 (dvs en mjuk klubba där de orkar böja den när de får till rätt skott-teknik)
- Tejpning av klubborna är bra för att förlänga livslängden och ge lite extra puckkontroll

Christian Wictorin
Materialförvaltare Team 17