

## TIPS PÅ HUR DU VÅRDAR DIN HOCKEYUTRUSTNING.

Det är viktigt att sköta sin hockeyutrustning. Smutsiga och svettiga skydd kan orsaka eksem och infektioner som i värsta fall kan hålla dig och dina medspelare borta från spelet i veckor. Men även för att den skall hålla längre och vara ren och snygg.

- Underställ och hockeystumpor maskintvättas (önskvärt 60°) med liknandefärger efter varje träning. 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.
- Matchtröja maskintvättas 30° 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, hängtorkas. Skydden bör tvättas en gång i månaden. Är skydden i olika färger tvättar ni de var för sig. JOFA/RBK skydd tål detta. A-laget tvättar sina skydd hela säsongen.
- Handskar maskintvättas korttvätt i 30° tillsammans med en handduk eller i en i en tvättpåse, "OBS" använd inte sköljmedel. Handskarna bör tvättas en gång i månaden. Lufttorkas, det kan ta ett tag. För att ytterligare ta bort lukt, kan man lägga handskarna i en plastpåse och lägga in de i frysen. Det som förstör handskarna är handsvetten.
- Hjälmens kan handtvättas med tvättsåpa och sköljas under kranen. Hängtorkas. Dra skruvarna i hjälmen.
- Hockeybyxor maskintvättas i 30° vid behov, lätt centrifugering, hängtorkas. På en del byxor går plastplattorna att ta ut.
- Skridskor skenorna torkas av och sätt inte på fuktiga skridskoskydd, ta ur sulan. Använd gärna en sko tork. Kolla dina snören, ha gärna ett par extra ihockeytrunken.

### 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 möglar det. Vi ska inte bara vara duktiga hockeyspelare utan vi ska även vara friska snygga, hela och rena.