

# Föräldrafoldern



SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET  
Utvecklings- och Landslagsavdelningen





**A**tt vara förälder är inte lätt, samtidigt som det är det största och mest ansvarskrävande åtagande vi gör i livet. Att addera ett idrottsutövande i barnens fritid gör i flera avseenden föräldrarollen än mer utmanande, att bli Idrottsförälder!

**Den viktigaste rollen** för dig som Idrottsförälder är att stötta ditt barn, i såväl med som motgång. För att kunna göra det på ett effektivt sätt så är det viktigt att du sätter dig in i er förenings policy och värdegrund, och lever efter den. Genomförande och planering av träningar, matchande av laget och laguttagningar ska överlämnas till tränaren att göra utifrån de principer som föreningen har beslutat.

**Hela vår svenska** idrottsrörelse bygger på, och är helt beroende av, ideella krafter. Ishockeyn är inget undantag. Ni föräldrar har en otroligt viktig roll i detta sammanhang. Ni betalar avgifter, köper utrustning, skjutsar till träningar och matcher, sitter i styrelser och är lagledare etc. För att ge tränaren för er son eller dotter chansen att verkligen vara en bra pedagog,

instruktör och ledare är det helt avgörande att ni accepterar den viktiga roll ni har med stöttning och support för ert barn. Därigenom låter ni tränaren göra det han eller hon är där för att göra, nämligen ge ert barn en meningsfull fritid och värna om dess utveckling, som hockeyspelare och människa.

**Hockey engagerar**, man rycks med och den skapar känslor. Det är en av vår idrotts absolut största styrkor. Det leder också

till att det skapas åsikter, dessa måste självklart få vädras. Ni som föräldrar har självklart också rätt att ställa krav på den verksamhet där era barn vistas. Men, detta måste ske under ordnade former och med ett moget vuxenperspektiv i grunden, det är ert ansvar som Idrottsförälder.

**Lycka till** med ert viktiga engagemang som Idrottsförälder!

**Henrik Haraldsson**  
Vice utvecklingschef  
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
- Glädje

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.

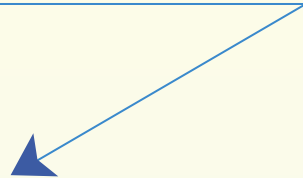
15

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

### *Ledarens/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!*

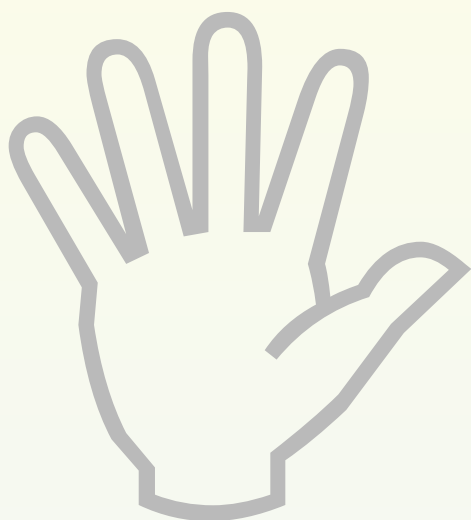
*Kan prata  
med alla!*



## 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 rinkens. 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.*



## FairPlay & Respekt



## 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!*



På [www.hockeyakademin.se](http://www.hockeyakademin.se) finns mer material inom Fair Play och Respekt bl a. foldern "Ishockeyns lilla blågula" och en kortlek med frågor inom Fair Play & Respekt där spelarna själva ska ta ställning till olika situationer. Du kan också fråga föreningen om de har något exemplar.

## Försäkringsinformation

**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. Kontrollera att föreningen har registrerat ditt barn i det administrativa verktyget TSM.

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

## Gällande försäkringsinformation:

På Svenska Ishockeyförbundets hemsida [www.swehockey.se](http://www.swehockey.se) finns gällande försäkringsinformation. Här kan du läsa mer om hur försäkringen ser ut och hur du ska göra för att anmäla en skada till försäkringsbolaget.

**Direktlänk:** <http://www.swehockey.se/Om-forbundet/Forbundsinformation/>



# 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 Trafikverket, Västerbottens Idrottsförbund och Folksams 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 trafikregler, särskilt när det gäller att använda bilbältet, hålla hastigheten, köra nykter och drogfri och dessutom ha godkända däck (3 mm mönsterdjup). Kom ihåg att reaktionsförmågan kan vara påverkad även dagen efter alkoholförtäring.

## 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 trafikreglerna?
- 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?

Reflexvästar i skymning och mörker ökar synbarheten för andra trafikanter.

## För mer information

[www.rf.se](http://www.rf.se) eller idrottsförbundet i ditt län.

[www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se)

[www.trafikverket.se](http://www.trafikverket.se)

[www.ntf.se](http://www.ntf.se)

## Övrigt

- Om möjligt välj vägar med mitträcken eller hastighetskameror då dessa vägar har lägre olycksstatistik
- Överväg vilken ålder som är OK för er förening att köra era ungdomar. T ex hur mycket ansvar ska en 18-årig nybliven körkortsägare axla?
- Finns det alkohol i fordonet?
- Det är viktigt att föraren är tillräckligt utvilad
- Fordonen ska vara godkända i EuroNCAPs tester för bilar och minibussar. Minst 4 stjärnor för minibussar och minst 5 stjärnor för personbilar

**Läs mer:** <http://se.euroncap.com/>



## Hockeyakademin

Speciell sida för föräldrar och spelare



**HOCKEYAKADEMIN.SE** är Svenska Ishockeyförbundets officiella sida för ledar- och spelarutveckling. Här finns t ex en speciellt framtagen sida för föräldrar där du hittar intressant information och utbildningsmaterial. Det finns även en sida för spelare där spelarna kan själva klicka sig runt och få tips och inspiration! Det finns bl a filmklipp inom ishockeyns tekniska grunder!

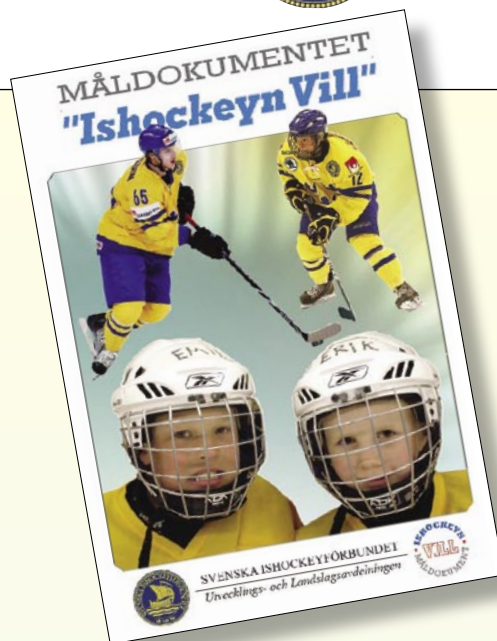
[www.hockeyakademin.se/Utbildning/Foraldrar/](http://www.hockeyakademin.se/Utbildning/Foraldrar/)

[www.hockeyakademin.se/Utbildning/Spelare/](http://www.hockeyakademin.se/Utbildning/Spelare/)

Du kan läsa mer om **skottrampsträning** och även se en film där Tre Kronor ger sina skottips på denna länk:  
[www.hockeyakademin.se/Utbildning/Skottramp/](http://www.hockeyakademin.se/Utbildning/Skottramp/)



**Skottrampsträning** är en bra och rolig aktivitet för att utveckla sitt målskytte. På skottrampen kan man variera skotträningen genom att skjuta olika sorters skott. T ex handledskott, backhandskott, slagskott m.m. Det går också bra att hitta på egna övningar och tävlingar för att göra skottrampsträningen ännu roligare.



## Ishockeyn Vill

Svenska Ishockeyförbundets måldokument "Ishockeyn Vill" har utarbetats i samarbete med ledare med lång och bred erfarenhet av svensk ishockey. Ishockeyförbundets årsmöte har ställt sig bakom innehållet och förhoppningen är att det ska kunna tjäna som ett redskap för utvecklingsarbetet inom föreningarna. Samtidigt är Ishockeyn Vill ett sätt att beskriva ishockeyrörelsen och dess ambitioner för andra intresserade.

Läs mer: [www.hockeyakademin.se/Information/IshockeynVill/](http://www.hockeyakademin.se/Information/IshockeynVill/)

## **KOST** - Hockeyförälder, tänk på det här!

Texten är skriven av AXA:s Jennie Johansson

*Du som förälder till en hockeyspelare har en viktig del i maten – och därmed i prestationen! Ofta är det du som handlar hem maten, lagar maten, hjälper till att fixa mellanmål som ska packas med, påminner om återhämtningsmål etc. Här kommer några tips som förhoppningsvis underlättar för dig.*

- Dela upp middagen på två så att middag 1 äts före träningen och middag 2 efter träningen.
- Ha några portioner färdig mat i frysen som går att värma på ett klick om det är bråttom till träningen.
- Tänk på att all mat är bättre än ingen mat.



- Rent näringsmässigt är det inte bättre med varm mat än med kall (mackor, yoghurt, ägg etc.), så kommer din son/dotter hem sent efter en träning går det utmärkt att äta fil med müsli, mackor, ägg etc.



- Grönsaker, frukt och bär kryllar av vitaminer och antioxidanter och är BRA för att hålla sig frisk! Frysta går jättebra, ofta är näringsvärdet till och med bättre i dessa eftersom de är helt mogna när de fryses in. Så frysta wokblandningar, morötter, ärtor etc. = utmärkt!
- Har du en frukostvägrare där hemma? Försök få honom/henne att dricka sin frukost! Mixa ihop en smoothie kvällen innan så är det bara att klunka i sig och gå till skolan. Perfekt också före en morgonträning då man vill ha en ganska lätt frukost i magen.
- Kom ihåg att din son/dotter absolut inte ska ta åt sig av det budskap som media sänder ut vad gäller kost – fasta, LCHF eller vad det nu är för stunden. Tränande ungdomar tillhör en helt annan målgrupp, de behöver mycket energi och näring både för hälsans och prestationens skull.



## Tips på mellanmål att ta med till skolan eller på bortamatcher

- Dubbelmacka med ägg och kaviar
- Tunnbrödrullar med smör, ost och skinka
- Dubbelmacka med avokado och tomat
- Rågbröd med jordnötssmör

Lägg till frukt och/eller nötter efter behov

Och så något att dricka till!

## Tips på mellanmål som håller länge i väskan

- Bröd och kokta ägg
- Dubbelmacka med jordnötssmör
- Frukt och nötter

## Tips på mellanmål att äta hemma

- Smoothie
- Smörgåsar med pålägg
- Kokt ägg med kaviar
- Omelett
- Varma smörgåsar
- Pannkakor med keso och bär



## Återhämtningsmål (efter träning)

Beroende på ålder och träningsmängd- och intensitet behövs olika mängd, men "regeln" är att det alltid är bra med något som ger lite protein och något som ger lite snabba kolhydrater.

### Protein

Mjölk, yoghurt/fil, keso, kesella, ägg, ost, skinka

### Snabba kolhydrater

Banan, russin, ljust bröd, vindruvor, blåbärsoppa, nyponsoppa

### Protein + snabba kolhydrater

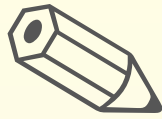
Fruktyoghurt, oboy

*Mer information om kost i både text och film finns på [hockeyakademin.se](http://hockeyakademin.se):*

[www.hockeyakademin.se/Utbildning/Kost/](http://www.hockeyakademin.se/Utbildning/Kost/)







## *Noteringar*

A large yellow rectangular area with rounded corners, divided into two columns by a vertical line. Each column contains 20 horizontal lines for writing. An upward-pointing arrow is located at the top of the vertical line, pointing towards the 'Noteringar' header.

# Utrustningstips för Ungdomsspelare



*Råd till föräldrar och spelare*

## 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.



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.

### 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.





## 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 skridskon 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 ”tåslitage” 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 adepters, 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 knytnossetten 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

Lämplig profil när man börjar spela hockey i Tre Kronors Hockeyskola kan vara 19’/5,8 m. Den profilen ger stor iskontakt och underlättar för balansen. 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 sig hemma” på isen lika mycket som



på marken ska skridskorna slipas och brynas omsorgsfullt med jämna mellanrum, de får aldrig kännas ”slöa”. Prova 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.

#### ■ 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

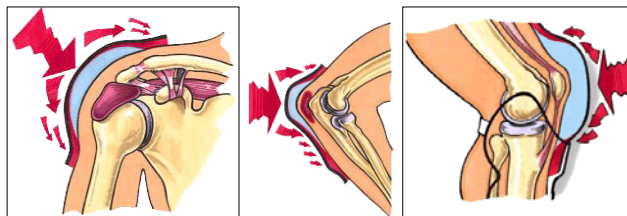
Klubbans blad ska lindas med isoleringsband, vanligast är sådant av tyg. Isoleringsbandet greppar puckens räfflade sidor bättre än ett inte lindat blad. Skaftänden som sågats av för att passa kroppslängden får inte ha vassa kanter så slipa ner dem. Linda sedan också skaftänden med isoleringsband ca 7-8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



### KROPPSLEDKYDD

#### ■ 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.



#### ■ Inprovning av kroppsskydd

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.



**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.



**Axelledskyddet** är till för att skydda axelleden och dess muskulatur samt hjärta och bröstben.



**Handskar**  
Precis som med alla andra skydd är det viktigt med rätt storlek. Handskstorlekar anges oftast i tum. Kolla att innerhandsmaterialet inte är för tjockt, det ska vara så smidigt att klubbskافتet kan greppas lätt. 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, njuror 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. Det finns olika suspensoareer för pojkar och flickor.

#### ■ *Strumpor, underkläder*



En tunn ankelstrumpa av bomull rekommenderades 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 kallad "Skate Mat" eller handduk är hygienisk att stå på efter duschen.

#### ■ *Tvätta skydd och handskar!*

RBK kroppsskydd 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.

#### ■ *Tandskydd*

Tandskydd är ett bra skydd att använda även om hjälmen och gallret sitter perfekt. Man kan t ex vid ett fall mot isen bita ihop och skada tänderna eller huvudet. Tandskyddet kan hjälpa till att motverka skador.



#### ■ *Handledsskydd*

För att minska glappet mellan handskar och armbågsskydd är det bra med ett par handledsskydd (se bilden).

## 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 utspelarna tänker och vad utspelarna 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 fäst ansiktsskydd av utspelartyp och skärskadeskydd för halsen. Utspelarskridskor gäller även för målvakt i början av Hockeyskolan och självklart ska en målvakt ha genitalskydd.

### ■ Klubben lånar oftast ut målvaksutrustning

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

**G**löm 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 hockeyskoleåren 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 klubba 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.

### ■ 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.





## Utrustningstips

### TIPS vid inköp av utrustning

#### Begagnad utrustning

Det fungerar utmärkt att använda begagnad utrustning. Det är viktigt att det är rätt utrustning som passar ditt barn och att skydden är hela.

#### Bytardagar

De flesta föreningarna arrangerar bytardagar där man kan byta eller köpa begagnad utrustning till billiga priser. I vissa föreningar finns det även möjlighet att låna/hyra utrustning. Kontakta din förening för mer information.

#### Ny utrustning

Ny hockeyutrustning kan bli dyr om du handlar fel. Om du vill köpa ny utrustning till ditt barn så finns aktuell information från Intersport och Reebok/CCM på [www.hockeyakademin.se](http://www.hockeyakademin.se) där du kan hitta rätt utrustning uppdelad i ålderskategorier.

#### Att tänka på!

När ditt barn blir äldre ökar utbudet av utrustning. Här är det viktigt att köpa rätt utrustning som passar ditt barn. De dyraste exemplen på klubbor och skridskor är avsedda för den vuxne och utbildade spelaren som kan utnyttja till exempel en klubbas konstruktion och som på grund av kroppstydgd, intensitet och kraft i åkningen behöver en mer kvalificerad skridsko. Lika exempel finns på kroppsskydd och målvaktsutrustning.





## *Noteringar*

A large rectangular area with a light yellow-to-blue gradient background, divided into two columns by a vertical line with an upward-pointing arrow at the top. Each column contains 20 horizontal lines for writing notes.