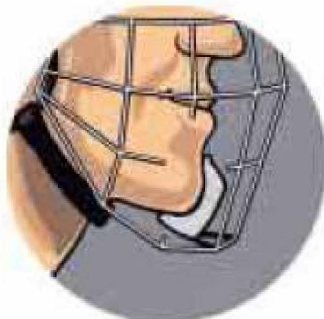


Att tänka på när det gäller utrustning!



Ett finger här och ett där med hakkoppen mot hakan och spända band och halsskydd på hela halsens höjd, säger regelboken.

Huvud- och halsskydd ska vara CE-märkta och avsedda för ishockey. Detta är extra viktigt för målvakter att kontrollera. Kontroll av hjälmens inställning gör du flera gånger under säsongen. Skruvar som slarvas bort ska ersättas med originalskruvar, inte spatsiga eller för långa. Ett böjt galler ska bytas ut och halsskyddet ska du tvätta ofta.



Så här lång...

Greppa så här i höjd med munnen och med skor på fötterna, inte skridskor...

- 120 GUL
- 150 RÖD
- 170 BLÅ

Jofas skaftlängdkoder.



...och med svikt.

...och med det här greppet ska du kunna svikta skaffet. Då känner du pucken och kan skjuta hårda skott.

Väl träklubbor medan du utbildar dig till ishockeyspelare. De är lättare att lära sig spela med.

För stora skridskor är en olycksfallsrisk!



Benet ska kunna böja hälsenskyddet bakåt och plösen framåt.

Dra inte hårt över vristen...

...då gör det ont i fötterna, du kan få kramp i hålfoten eller stoppa blodcirkulationen så att du fryser om fötterna. Det brukar hända i för stora skridskor. Med för stora skridskor kan du inte åka bra.

Se ditt första par skridskor som en investering, sälj dem när du växt ur dem. De blir grundplåten till nästa par!

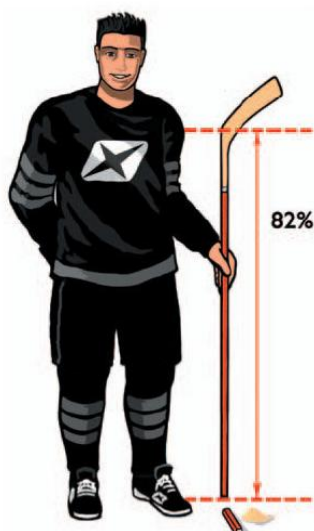


Max 1½ nr för stora...

Som Björnligespelare och nybörjare ska du ha mjuka skridskor. Begagnade eller de får högst 5-6000,- och de ska passa NU, inte nästa år.

Du ska balansera på 2,9 mm stål 6 cm ovan isen i fart...

Så blir du klubbmästare



Enligt reglerna får en klubbas skaft vara 160 cm långt. Den längden är för spelare som är nära 2 meter långa. I samma takt som du är kortare ska skaftet vara kortare för att ge dig en snabb och dribblingssäker klubba.

Mätningar av stjärnspelares klubbor har visat att en skaftlängd på 80 till 82% av kroppens längd utan skridskor oftast används av dem.



För att slutligt bestämma ditt skafts längd så lindar du bladet och kör några träningar med det. Nöter du bladet inne vid hälen ska du kapa skaftet någon centimeter. Slitaget ska vara ungefär mitt under bladet.



För att du ska få snärt i skotten och kunna känna pucken får inte skaftet vara för hårt. När du håller överhanden vid din längd, ca 82% av din kroppslängd, ska du kunna svikta skaftet utan att ta i för mycket. Välj en mjukare klubba eller ett tunnare skaft om det inte sviktat!



Säkraste utrustningen

Skulderskydd

Ska skydda axelleden med en djup axelskälla, samt hjärta och bröstben.

Armbågsskydd

Djup plastskälla vid armbågsspetsen och reglerbara resårer.

Handskar

Förformad, halvsluten hand med kraftigt skydd för tummen.

Suspensoir

Plastskälla med kantstopning och bred resår.

Byxor

Ledavlastande skydd för höftleder. Kupat lår- och sidoskydd.

Benskydd

Höger och vänster för att passa bra. Djup knäskälla.



Halsskydd CE-märkt

Ska täcka så stor del av halsen som möjligt. Icke genomskärbart.

Hjälm CE-märkt

Inställd rätt med hakbandet nära halsen.

Galler CE-märkt

Hakkoppen ska ha kontakt med hakan. Banden på sidorna reglerar.

Klubba

Med grovleksanpassat skaft så den går att svikta sedan den kapats.

Skridskor

Så nära fotens storlek som möjligt, högst ett till två nummer för stora. Det är en säkerhetsfaktor att ha rätt storlek.

Att röra sig med byxor och axelskydd kan vara svårt för nybörjare. Vänta i så fall med de skydden till nästa år.