

# VÅRDA DIN UTRUSTNING

Tips & råd



I föreningens värdegrund står det tydligt att vi *”håller ordning på och är rädd om vår utrustning”*, det gäller både vår egen utrustning och den vi lånar av föreningen.

Att ta hand om sin utrustning är viktigt av flera anledningar, smutsiga och svettiga skydd kan orsaka eksem och infektioner som kan hålla både dig själv och dina lagkamrater borta från spelet. En välskött och ren utrustning håller bättre och längre och ger dig bättre skydd under match och träning.

Vi ska inte bara vara duktiga hockeyspelare, utan även friska, hela och rena när vi representerar vårt lag och vår förening, på både träning och match.

- **Underställ och hockeystrumpor** maskintvättas (gärna 60°) med liknande färger efter varje träning. Lämna inte underställ etc. i din hockeyback eller väska.
- **Halsskydd** maskintvättas i 40° med liknande färger med jämna mellanrum (flera gånger/säsong), hängtorkas. Ha gärna ett extra att växla med.
- **Damasker** maskintvättas i 40° med liknande färger med jämna mellanrum och hängtorkas. Laga med nål och tråd om det blir hål i dina damasker.
- **Träningströja och matchtröja** tvättas vid behov (flera gånger/säsong) i 40°. Tröjor lagas med nål och tråd om det gått hål, vid större skador på matchtröjor kontaktas materialare/ansvarig i föreningen.
- **Suspensoar** tvättas i 40° en gång i månaden.
- **Kroppsskydd: Axelskydd, armbågsskydd, benskydd** tvättas (gärna tillsammans med handduk eller i en tvättpåse) i 40° och hängtorkas. Bör tvättas ett par gånger under säsongen. Är skydden i olika färger tvättas de med fördel var för sig.
- **Handskar** tvättas på kort/snabbtvättsprogram eller liknande i 30° (gärna tillsammans med en handduk eller i en tvättpåse). Kan ta ett tag för handskarna att torka men torktumla dem inte och lägg dem inte på element då skinnet kan spricka. Använd inte sköljmedel.
- **Hjälmen** kan handtvättas med såpa och hett vatten. Ett tips är att lägga den i en hink med vatten och såpa och sedan diska ur den med diskborste innan den sköljs ur. Kan även torkas ur med desinfektionsmedel eller liknande för att undvika eksem/utslag i panna och på haka. Dra åt skruvarna i hjälmen med jämna mellanrum.
- **Hockeybyxor** tvättas i 30° med lätt centrifugering vid behov. På vissa byxor går det att ta ur plastplattorna, gör i så fall det innan tvätt. Hängtorkas.
- **Skridskor** torkas av efter varje träning, ett tips är att ha en liten handduk/trasa i backen eller väskan. Sätt aldrig på skridskoskydden innan både skena och skydd är torra. Ta ur sulan efter varje pass. Ha gärna ett par extra skridskosnören nedpackad i din utrustning.