

# Vårda din utrustning

All hockeyutrustning går utmärkt att tvätta. Det som gör att utrustningen ofta luktar illa är att bakterier växer i gammal svett och smuts. Det är inte coolt att ha en sunkig utrustning – det är ohygieniskt och kan i värsta fall orsaka infektioner eller eksem om elaka bakterier får fäste.

## HJÄLM

Se upp med djupa repor i hjälmen. Det kan vara början till en spricka. En hockeyhjälm är att betrakta som en färskvara och när glansen försvunnit och den blivit matt har hjälmen gjort sitt. Efter 2-3 år brukar det vara dags att byta, och därför bör du undvika att köpa en begagnad hjälm. Hjälmen kan handtvättas med tvållösning och duschas ren för att sedan lufttorkas. Visiret rengör du bäst med vanligt tvål och vatten eller med "antifogspray" som även förebygger is på visiret. Gallret måste också kollas regelbundet. En kraftigt böjd tråd kan gå av nästa gång den träffas av en puck. Böj aldrig tillbaka gallret, då försvagas det ännu mer.

## HALSSKYDD

Halsskydd maskintvättas i 40° och hängtorkas. Ha gärna ett extraskydd.

## KROPPSSKYDD

Dessa skydd (hockeybyxor, benskydd, axelskydd, armbågsskydd, sups)

maskintvättas i 40° (använd gärna en tvättpåse). De går att centrifugera men använd inte torktumlare. Tag isär skydden så mycket som det går. Sätt ihop alla kardborrband innan tvätt så skydden hålls isär. Hockeybyxor och benskydd i större storlekar kan dock vara för stora för att få in i 5-7kilosmaskiner som man vanligtvis har hemma.

## HANDSKAR

Handskarna bör inte tvättas i hög temperatur men det går bra i 30°. Luktar de illa så ha i en matsked ättika också, vilket tar bort lukten. Använd inte sköljmedel. Hängtorkas.

Skinnet/konstskinnet i innerhanden får inte torka för varmt eller för fort. Då blir det hårt och kan spricka. Låt handskarna hänga i närheten, men inte direkt på en värmekälla.

Smörj gärna in innerhanden med något läderfett, t.ex. minkfett, även inne i handsken vilket gör att skinnet håller sig mjukt längre. Vid mindre hål i innerhanden kan vi sätta dit en lapp. Dom flesta handskar från 11" går även att byta hela innerhanden på.

## UNDERHÅLL AV SKRIDSKORNA

Tänk på att alltid använda skridskoskydd i omklädningsrummet och till/från isen. Se till att skydden är hela och rena. Spola rent dem under rinnande vatten när de är smutsiga. Använd mjuka skydd när skridskorna förvaras. Spola gärna av skenorna i varmt vatten (porerna i stålet öppnar sig då och fukten tränger ut och kan torkas av). Torka alltid av skenan efter användning. Sätt aldrig på vanliga skridskoskydd efter att ni torkat. De mjuka skydden däremot suger upp eventuell fukt som finns kvar på skenan.

Ta upp sulorna så att skon torkar inuti annars riskera nitarna att lossna och hållaren blir lös vilket kan leda till allvarliga fotskador.

Vid nerslipad eller skadad skena går den att byta på de flesta skridskorna som säljs idag, dock endast i undantagsfall på billigare barnskridskor. Detta gäller även skenhållaren.

## SLIPNING

Skärpan på en skena bestäms av skåldjupet i skenan. Desto mindre skålradi desto vassare blir det. Skåldradien anges i millimeter och är värdet på en cirkel. En liten lätt spelare med kort profilradie bör ha en vassare skena än en större spelare med mera tyngd och längre profilradie, 20-22mm är en vanlig skålradi för en spelare som väger ca 70-90kg. Med en djup skålradi får man bättre fäste i isen vid svängar och kan stanna snabbare. Glidet blir sämre och man kan uppleva att det är tyngre att åka rakt fram för att skenan suger fast i isen.

Bandyspelare kör ofta med planslipning vilket ger bästa glid.

Målvakter har idag ofta mycket djupare skålradi, 6-8mm är vanligt för att få bättre bett i isen vid sidledsförflyttningar. En nackdel vid så vass skena är att eggen på skena blir tunn och lätt bryts av vilket innebär att man behöver slipa oftare.

Samma slipning känns olika på olika isar beroende på hårdheten i isen.

## PROFILSLIPNING (RADIER/ÅKYTOR)

Alla nya skridskor har en profil slipad från fabrik. Denna radi varierar mellan tillverkarna. Vid köp av nya skridskor slipar vi vid behov profilslip efter kundens önskemål. Vid osäkerhet hos kund kan vi hjälpa till med att komma med tips och råd vilken profil som skulle kunna passa för ett bra resultat. Men det är alltid varje specifik spelare som avgör vad som känns bäst för honom eller henne. Det finns många olika profiler att välja mellan. Vi på Goal använder oss av de tjugo vanligaste. Det går inte att säga vad som passar en specifik spelare bäst utan det är något man måste testa för att se vad som känns bra