

Tips för skötsel av utrustning

Hur kan jag veta när skridskorna ska slipas?

Om du upplever att du ej har full kontroll på åkningen, eller om skridskorna hasar iväg på isen. Ja, då är det dags för slipning. Egentligen är det individuellt hur man upplever oskärpa, varje åkare har sin definition och bedömning.

Jag har åkt på mina nyslipade skridskor ett par minuter bara, men de känns slöa.

Vad har hänt?

Ett par nyslipade skridskor har ett par sylvassa kanter. Det är upp till spelaren att se till att behålla skärpan. Isen gör inte skenan slö. Att använda **skridskoskydd** är att rekommendera. Gummimattor i omklädningsrum och sidgångar ut till isen är ofta fulla med sandkorn och annat skröp.

Varför får jag rost på mina skenor?

Svaret är ganska enkelt, du har inte torkat av skridskon efter ispasset. Eller så har du torkat av skenan och därefter satt på det fuktiga skridskoskyddet.

Vad är det för skillnad på profilering och slipning av skridskor?

Vid profilering förser man skridskon med en understödsyta som utgör kontakten med isen. Den ytan kan antingen vara plan "åkyta" eller svagt böjd "radie" . Åkyta mäts i cm och radien i m. Vid slipning skärper man kanterna på hela skenan så att åkaren får ett bra bett i skäret. Hockeyskenor slipas med en skål för att få bästa grepp mot isen.

Vad är skål?

I dagen intensiva hockeyspel med mycket start och stop och acceleration måste spelaren ha maximalt grepp mot isen. För att uppnå det slipas skenan mot isen med en urgröpning "skål."

ANVÄND ALLTID SKRIDSKOSKYDD – TORKA ALLTID AV SKRIDSKOSKENAN

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 hockeystrumpor maskintvättas (önskvärt 60°) med liknande färger

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.

- 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.
- 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.
- Hjälmerna kan handtvättas med tvättsåpa och sköljas under kranen. Hängtorkas. Dra skruvarna i hjälmen.
- Hockeybyxor maskintvättas i 30° vid behov, lätt centrifugering, hängtorkas. På den 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 i hockeytrunken.

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.