**Rätt utrustning**

**Skridskor**

**Skridskon är nog den viktigaste delen av en hockeyspelares utrustning då man behöver dem för att kunna åka runt på isen. Det är dock inte alltid helt enkelt att hitta en skridsko som passar din fot. Om skridskon är för stor så kan det bli svårt att hålla balansen på isen och om det är för liten så gör det ont och man kan få skavsårskor. Satsa hellre på en lite billigare skridsko som passar, än en dyrare för stor skridsko, i denna åldern är det viktigaste att den är skön och sitter bra** kjlkkridskon är nog den viktigaste delen av en hockeyspelares utrustning då man behöver dem för att kunna åka runt på isen. Det är dock inte alltid helt enkelt att hitta en skridsko som passar din fot. Om skridskon är för stor så kan det bli svårt att hålla balansen på isen och om det är för liten så gör det ont och man kan få skavsårdagfdfgsgfdg

Skridskon är nog den viktigaste delen av en hockeyspelares utrustning då man behöver dem för att kunna åka runt på isen. Det är dock inte alltid helt enkelt att hitta en skridsko som passar din fot. Om skridskon är för stor så kan det bli svårt att hålla balansen på isen och om det är för liten så gör det ont och man kan få skavsår.

**Hjälm**

**Hjälmen måste bäras så fort man beträder isen. Den ska var godkänd och bära galler för att barnen inte ska slå ut tänder eller få andra allvarliga skador om dom ramlar.**

**Klubba**

**Att hitta den rätta klubban kan vara svårt då det finns flera olika faktorer som spelar roll som till exempel kroppslängd, armstyrka och handstorlek. Det finns många olika klubbor men ett enkelt sätt att hitta en klubba som passar dig är genom att mäta så att klubban inte når längre upp än till din haka. Se till så den inte är för tjock så barnen har svårt att hålla runt den.**

Att hitta den rätta klubban kan vara svårt då det finns flera olika faktorer som spelar roll som till exempel kroppslängd, armstyrka och handstorlek. Det finns många olika klubbor men ett enkelt sätt att hitta en klubba som passar dig är genom att mäta så att klubban inte når längre upp än till d

Att hitta den rätta klubban kan vara svårt då det finns flera olika faktorer so**m spelar roll som till exempel kroppslängd, armstyrka och handstorlek. Det finns många olika klubbor men ett enkelt sätt att hitta en klubba som passar dig är genom att mäta så att klubban inte når längre upp än till din hakSkydd**

**I den här åldern kan vanliga hockeyskydd kännas överskattat, men om barnen har skydd på sig, så gör det inte ont när dom ramlar, vilket bidrar till en roligare upplevelse på isen, istället för att dom blir rädda och förknippar det med smärta. Man får kolla så att skydden är i rätt storlek och att de passar. Om ett skydd är för stort eller för litet så skyddar det mycket sämre i en olycka.**

Skydd är viktigt att använda då de kan skydda dig från olyckor på isen. Man får kolla så att skydden är i rätt storlek och att de passar. Om ett skydd är för stort eller för litet så skyddar det mycket sämre i en olycka.