

TVÄTTRÅD FÖR ISHOCKEYUTRUSTNING

Här följer några enkla råd hur du på bästa sätt tar hand om din utrustning så att den håller längre. Att förhindra bakteriehärdar är viktigt, smutsig och ingrodd illaluktande utrustning är inte bra, det kan leda till både smittspridning, eksem och infektioner. Några tips:

De flesta skydd går att köra i maskin! Man kan i många av dagens skydd plocka loss delar och köra separat, är det hårda delar kvar kan man köra i tvättpåse eller köra med en handduk för att vara rädd om maskinen. Ättika hjälper till att ta bort dålig lukt och är bakteriedödande, man kan dock behöva köra det ett varv till om man inte vill lukta inlagd gurka. Finns även särskilda tvättmedel för sport om det är dålig lukt. Om man inte vill köra i maskin kan man alltid handtvätta i balja/badkar eller liknande! Efter tvätt är det viktigt att allt hängs luftigt så det får torka ordentligt. OBS: torktumla inte hockeyutrustningen! Sedvanlig kulörindelning-liknade färger körs med liknande färger...

Mer specifikt :

Efter varje träningspass, se till att allt ligger så luftigt som möjligt i backen, underställ och liknande är bra att ta hem och tvätta. Ha en hockeypåse/gympapåse- där man kan stoppa ned det som skall hem och vädras. I vanliga fall, när man duschar efter träningen bör det ju finnas en liten handduk att stå på och en att torka sig på, tvål och en del tycker om att ha badtofflor i den förutom rena underkläder så klart.

- **Underställ/hockeystrumpor/underkläder:** maskintvättas (helst i 60°, se tvättrådslapp) helst efter varje träning. Ha gärna dubbla uppsättningar.
- **Halsskydd:** maskintvättas (40°), beroende på träningsmängd, ofta (t.ex. 1ggr /vecka)-ligger ju direkt mot huden och svettas ned mycket. Även här kan det vara bra att ha dubbelt.
- **Damasker** maskintvättas 40°, hängtorkas. Är de väldigt trasiga kan man ju passa på att sy ihop.
- **Suspensoar (och ev suspensoarbyxa)** Ta ur plasten som går att torka av/skölja ur, gör gärna detta ofta! Detta är ett plagg vi rekommenderar att ta med hem i hockeypåsen frekvent!
- **Kroppsskydd:** Armbågsskydd, Skulderskydd, Benskydd maskintvättas, knapp kardborreband ordentligt innan (med en handduk i 40° eller i en i en tvättpåse för att skydda maskinen), hängtorkas.
- **Handskar** maskintvättas i 30° (kortprogram) tillsammans med en handduk eller i en i en tvättpåse, 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 dem i frysen, detta hjälper dock marginellt om det rör sig om ingrodd svettdoft. Handskarna blir mer förstörda av smuts/bakterier än slitaget i tvättmaskinen. OBS: handskarna skall lufttorkas men skinnet i innerhandsken riskerar att spricka om de läggs direkt på en värmekälla, så häng i närheten men inte direkt på.
- **Hjälmen**, handtvättas med tvättsåpa/tvållösning och sköljas under kranen. Hängtorkas. **Passa på att dra åt skruvarna i hjälmen.** Hockeyhjälmen är en "förbrukningsvara" och bör inte vara för gammal. Börjar den mista sin glans/blivit matt och ha många djupa repor kan det vara ett tecken på att den behöver bytas.
- **Hockeybyxor** maskintvättas i 30° vid behov, lätt centrifugering, hängtorkas. På en del byxor går plastplattorna att ta ut.
- **Skridskor** skenorna torkas av efter varje träning, glöm inte att ha en trasa/liten handduk till detta i backen, lägg dem försiktigt i backen UTAN skridskoskydden eller ha ett par mjuka skydd, om möjligt ta ur sulan (gör att skruvarna i skridskon inte lika lätt rostar sönder och skridskon vädras bättre). Då och då kan det vara bra att skölja ur skridskoskydden, det hamnar lätt lite smuts där som riskerar att göra slipningen slö. Se över snörena då och då, ha gärna ett par extra i hockeybacken.
- **Vattenflaskan:** ta hem ofta och diska ur!
- **Träningströjan/matchtröjan:** hängs direkt på galgen efter användning! Inga tröjor får ligga på golvet!

Tänk på:

- Att alltid försöka hänga upp/lägga saker luftigt förhindrar att utrustningen börja mögla!
- Påminn gärna barnen om ordning i omklädningsrummen och att man hänger upp och håller reda på sina saker.