



Utrustning för bandy

JB informerar

Vi vet att det kan vara svårt med vilken utrustning barnen skall ha och när de tränar och spelar bandy. Dessa utrustningsråd är framtagna för att i första hand hjälpa föräldrar som inte har bandybakgrund för att kunna ge sina barn bra förutsättningar att tycka att bandy är världens roligaste sport.

Att tänka på i korthet

- Skridskor, viktigast att de är i rätt storlek och stabila.
- Godkänd hjälm, ansiktsgaller och halsskydd skall alltid användas vid bandy.
- Se till att ha rätt storlek på utrustningen. Fel storlek gör att det skaver, gör ont eller glappar.
- Anpassa klubbans längd efter spelarens längd (kapa klubban).
- Torka av skridskoskenan efter användning, annars rostar de.
- Sköt om utrustningen. Den ska vara hel, ren och torr.

Innehållsförteckning

JB informerar	1
Att tänka på i korthet	1
Vilken utrustning när?	3
Skridskoskolan (4-6år)	3
Bandy skolan (5-6år).....	3
U9 (7-8år)	3
U11 (9-10år)	4
U13 (11-12år)	4
U15 (13-14år och uppåt i ålder)	4
Skridskor	5
Skenor.....	5
Skötselråd skridskor	6
Hjälm	7
Galler	7
Skydd	8
Benskydd	8
Armbågsskydd	9
Halsskydd.....	9
Suspensoar	10
Gördelbyxor.....	10
Överdragsbyxor	11
Skötselråd skydd.....	11
Handskar.....	12
Skötselråd handskar	12
Klubba.....	13
Att göra i ordning en klubba.....	14

Vilken utrustning när?

Som med allt så kommer barnens krav/behov att öka med åldern, vi försöker här att beskriva en god rekommendation med lämplig åldersindelning.

Skridskoskolan (4-6år)

Här lär vi barnen åka skridskor. För det så behövs såklart skridskor, första vintern fungerar det fint med i stort sett vilka stadiga skridskor som helst, se till att de är i rätt storlek bara. Sedan behövs en rejäl hjälm som sitter ordentligt på barnets huvud, här har vi inget krav på galler, men det är positivt om de har det så slipper man slå i ansiktet om man ramlar.

Krav:

1. Hjälms
2. Skridskor
3. Handskar (vilka som helst, men tänk "skidhandskar")

Tips:

För att barnen skall våga köra och på och inte vara rädda för att ramla så kan ni använda knäskydd och armbågsskydd som barnen ofta har hemma för att till exempel åka skateboard eller inlines med.

Bandyskolan (5-6år)

Här börjar barnen spela med klubb och boll på ett lekfullt sätt. Med orsak av klubbarna så rekommenderar vi starkt hjälm med galler. Har man möjlighet så är det bra med benskydd och armbågsskydd, men även här fungerar det med lekskydden lika skridskoskolan på knän och armbågar.

Krav:

1. Hjälms
2. Skridskor

Önskemål/rekommendation:

1. Hjälms med galler (Stark rekommendation)
2. Benskydd
3. Armbågsskydd
4. Halsskydd

U9 (7-8år)

Nu börjar barnen att träna och spela med ett lag, då ökar behoven något i enlighet med nedan.

Krav:

1. Godkänd Hjälms med galler
2. Godkänt halsskydd
3. Benskydd

4. Armbågsskydd

Önskemål/rekommendation:

1. Bandyhandskar
2. Suspensoar
3. Röda överdragsbyxor
4. Röd hjälm

U11 (9-10år)

Krav:

1. Godkänd Hjälm med galler
2. Godkänt halsskydd
3. Benskydd
4. Armbågsskydd
5. Suspensoar
6. Bandyhandskar
7. Röda överdragsbyxor

Önskemål/rekommendation:

1. Röd hjälm
2. Gördelbyxor

U13 (11-12år)

Krav:

1. Godkänd Hjälm med galler
2. Godkänt halsskydd
3. Benskydd
4. Armbågsskydd
5. Suspensoar
6. Bandyhandskar
7. Röda överdragsbyxor
8. Röd hjälm
9. Gördelbyxor

U15 (13-14år och uppåt i ålder)

När ungdomarna är i denna åldern så kommer farten på isen vara så pass hög att vi tycker att de skall ha samtliga skydd i denna beskrivning. Här börjar det även bli dags för bandystål på skridskorna.

Skridskor

Viktigast av allt inom issporter är skridskorna. Högst prio är att barnen har skridskor i rätt storlek. Det är mycket svårare att lära sig åka skridskor i för stora skridskor, är skridskorna för små så är risken istället att barnen kommer att frysa om fötterna. Köp hellre begagnade skridskor varje år som är i rätt storlek än att tänka att ni köper nya skridskor som skall räcka i 2 år. Rätt storlek är det när foten sitter fast ordentligt i skridskon och inte glappar någonstans, men det skall finnas ca 1cm framför tårna så barnen kan röra på tårna.

Om man köper begagnade skridskor så är följande råd bra att ta med sig. Titta på skenan, den får inte vara för nedslipad, det kommer då bli svårt att åka och risken ökar att man "åker på lädret", vilket medför att det inte blir roligt. Skenan/stålet får aldrig vara mindre än 1cm, men helst ca 1,5cm, ungefär som en ny skena. Fördelen är ofta att barnskridkor inte är slipade så många gånger och de flesta har lämplig storlek på stålet. Nästa sak som är viktigt är att det är en stadig skridsko, även här ökar annars risken att man "åker på lädret" och det inte blir roligt. Ni testat det genom att ta tag runt hälen på skridskon, längst upp under den "bakre plösen", ta tag med en hand och sätt tumme och långfinger strax över skålarna för knölna på fötterna, kläm ihop ordentligt. Om ni då kan klämma ihop skridskon så att hållorna för snörena går ihop så är det en för mjuk skridsko att lära sig åka bra i.

Köper ni en begagnad skridsko som inte är så gammal så kommer med stor sannolikhet båda ovanstående råden att uppfyllas, dagens skridskor är stadiga och fina redan i de lägsta prisklasserna och de minsta storlekarna. Vårt råd vid köp av begagnade skridskor är alltså att de inte skall vara så gamla.

Skenor

Spelare upp till 13-14 års ålder bör använda en vanlig hockeyskridsko eller en bandyskridsko med hockeyskena. En riktig bandyskena genererar mera stål mot isen och är tungåkt och gör åkningen svårare innan man är fysiskt stark nog att bemästra åktekniken med en bandyskena. Är ni osäkra, så fråga någon av ledarna.



Bandyskena/stål Graf



Hockeyskena/stål Bauer

Skötselråd skridskor

När du tränat/spelat färdigt ska skridskons skena torkas av så det inte bildas yt-rost på skenan som gör den sämre och dessutom svårare att slipa, så ha gärna en liten handduk i bandyväskan som ni inte är rädda om. Skydden skall inte användas i väskan, då skridskorna kommer att rosta. Har skridskorna urtagbara sulor så plockas de med fördel ur för att skridskorna torkar snabbare samt att nitarna som håller fast skenan då inte rostar.

Hjälm

Hjälmen är det viktigast skyddet på isen. Hjälmarna kan köpas i alla färger, JB spelar i röda hjälmar. Får ni tag i en bättre begagnad så kanske ni inte kan välja färg, köper ni dock ny så önskar vi att våra spelare använder röda hjälmar.

Hjälmen ska vara CE-märkt och godkänd för bandy eller hockey. Lekhjälmarna kan se snarlika ut men är inte godkända. Viktigt att ha en hjälm i rätt storlek, genom att ha rätt storlek på hjälmen undviker du att hjälmen glider ur sin position och försämrar hjälmens skydd. En bra hjälm fungerar bara som designat om hjälmen sitter rätt, samt sitter kvar vid eventuell kollision.

När du väljer hjälm är det bra att utgå från storlekstabellen från tillverkaren. På så sätt kan du jämföra huvudets omkrets med storlekstabellen, och på så sätt få fram vilken storlek som passar dig bäst. Många hjälmar går idag att anpassa för att passa perfekt. Trots att de flesta hjälmar är anpassningsbara är det enbart till en viss grad. Det är därför bra att mäta först och beställa/köpa sen!

En trasig eller kraftigt sliten hjälm ska bytas ut.

Hjälm och ansiktsskydd av typ helgaller är obligatoriskt upp till seniorbandy. Enbart ansiktsskydd försedda med godkännandemärke (CE-märke) får användas.

Är galleret trasigt ska de bytas ut. En gallertråd som lossnat kan orsaka stora skador på spelaren.

Använd bara originalsruvar till hjälm och galler. För långa skruvar kan vid kollision eller fall tryckas igenom stoppningen och tränga in i huvudet.

Galler

Gallerets hakkopp ska ha kontakt med hakan och omsluta den men inte pressa mot den hårt. Sitter hakkoppen för lågt kan den skada halsen vid fall framåt eller få hjälmen att helt lossna från huvudet. Sitter hakkoppen för högt kan galleret skada tänderna vid fall framåt. Även galler finns i flera olika storlekar och brukar vara anpassade efter storlek på hjälm. Köper man en begagnad hjälm så är det klokt att testa att galleret passar i enlighet med ovanstående råd. Hur hårt galleret sitter mot hakan kan sedan justeras med banden på sidan av galleret som man knäpper fast i hjälmen.

Skydd

Största fördelen med att skaffa skydd så tidigt som möjligt är att barnen vågar lite mera när de skall lära sig åka skridskor.

När barnen/ungdomarna sedan börjar träna/spela så är skydden en förutsättning för att man skall våga/kunna delta på ett schysst sätt.

Den största tillverkaren av bandyskydd är Kosa, men även CCM har bandyspecifika skydd. Det går även bra att använda hockeyskydd i benskylld, armbågsskydd, halsskydd och suspensioar om man får tag i det begagnat. Hockeybyxor och hockeyhandskar bör undvikas, när det gäller byxor så är hockeybyxorna allt för klumpiga, det kommer bara att hämma spelarna i skridskoåkningen, samt att hockeyhandskar kommer bara att försvåra klubbkänslan. Enkelt sagt så är bandyskydden ofta lite "nättare" och smidigare då de inte behöver skydda mot kollision med hockeysargen. Detta gäller även axelskydd som absolut inte behövs i bandyn, det gör bara barnen "klumpiga", men används i hockeyn för att skydda vid kollision med sargen.

Benskydd

Anpassa benskylld efter benets längd. Det finns skydd i alla längder och bra storleksinformation där man köper dem. Tänk på att knät skall hamna i "skålen" på benskylldet för ge optimalt skydd och för att det inte skall göra ont när man ramlar på isen. Använd inte en vuxens benskylld till barn, använd benskylld i storlek för barn/ungdomar.



CCM bandybenskydd



Kosa Bandybenskydd

Armbågsskydd

Armbågsskydd är en god investering redan till unga spelare då armbågarna ofta får ta emot hårda smällen vid fall bakåt i isen. Anpassa storlek på skydden efter storleken på spelaren. Köp inte de allra klumpigaste hockeymodellerna, det blir bara svårt att röra sig med, då de är utformade för att sluta tätt mot axelskydd.



CCM Bandyarmbågsskydd



Bauer "klumpiga" hockey armbågsskydd

Halsskydd

CE-märkt halsskydd är ett krav på matcher och träningar. Det är ett bra skydd mot skärskador, men även mot klubbor eller bollar mot halsen. Halsskydden finns i olika varianter, de som bara är en krage, men även modeller som är mera som ett linne, idag finns även färdiga tröjor med halsskydd. Varianten som är som ett linne har fördelen att det sitter bättre på plats och rekommenderas.



CCM Halsskydd med krage



Kosa Halsskydd i Linne

Suspensoar

Suspensoar finns även till de allra minsta spelarna. Det kan kännas obekvämt men är ett bra komplement och bör användas så snart spelarna börjar använda klubba och boll på träning eller när de spelar match.

Tänk på att även flickor behöver suspensoar och att de ska ha speciellt utformade modeller för flickor.



CCM junior suspensoar



Kosa Damsuspensoar

Gördelbyxor

När barnen blir ungdomar och farten på isen stiger så kan det vara lämpligt att skaffa ett par gördelbyxor, de ger skydd för låren och höfterna, vissa innehåller även suspensoar som då inte behövs separat. En del upplever dock att de suspensoarer som sitter i dessa byxor sitter "sådar" och har därför en lös suspensoar under gördelbyxorna istället.



CCM junior gördelbyxor



Kosa junior gördelbyxor

Överdragsbyxor

Dessa byxor är anpassade för att användas utanpå gördelbyxor och är tillverkade i ett något mera slitstarkt material. Dessa byxor används både på träning och match och därför är det önskvärt att de är röda redan från början i enlighet med föreningens färger.



Kosa överdragsbyxa



CCM överdragsbyxa

Skötselråd skydd

Häng eller lägg skydden luftigt efter träning/match så de torkar. Smutsiga och svettiga skydd kan orsaka eksem och infektioner. Halsskydd, suspensoar, armbågsskydd och t.o.m. benskydd är tvättbara och kan tvättas i maskin. Skydden kan tvättas i tvättmaskin på 30°C. Använd sparsamt med tvättmedel och undvik sköljmedel för alla skydd som innehåller stoppning eller plastdelar. Tvättning bör inte göras efter varje träning/match då slitaget på skydden ökar rejält, lämplig periodicitet kan vara ett par gånger per säsong.

Handskar

Lämpligt är att barnen har bandyhandskar, de är något vaderade på ovansidan och skyddar händerna mot framförallt slag med klubban. Det finns specifika bandyhandskar, med det är inte ovanligt att en del barn kommer till bandyn med hockeyhandskar, de är dock för "klumpiga" för den ganska nätta bandyklubban och kommer göra det svårt att skjuta bandyskott. Här nedan är exempel på lämpliga bandyhandskar för barn/ungdom. Handskarna finns i samma storleksmodeller som vanliga vinterhandskar och bör vara i lämplig storlek för att barnen/ungdomarna skall kunna hantera klubban på ett bra sätt.



CCM bandyhandske



Kosa Bandyhandske

Skötselråd handskar

Bandyhandskar kan om de inte får torka ordentligt mellan träningarna lukta rejält illa. Låt de inte ligga kvar i träningsväskan utan lägg de luftigt så att de kan torka. För att ta bort dålig lukt kan du strö lite babypuder inuti och utanpå handsken.

Även handskarna kan tvättas i tvättmaskinen, använd samma tvättråd som ovan gällande skydd.

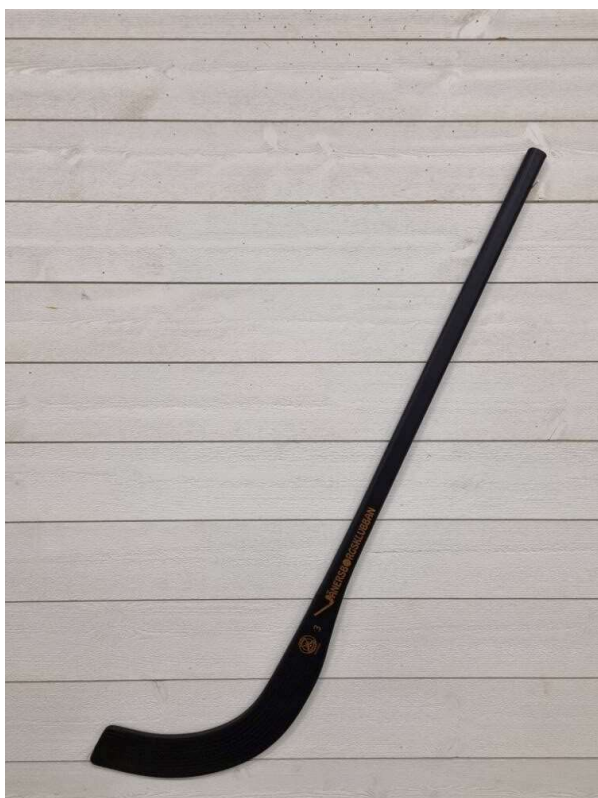
Klubba

Det finns idag många tillverkare av klubbor och många prisklasser, allt från de enklaste träklubborna till väldigt dyra kompositklubbor.

Exempel på klubb tillverkare är Vänersborgsklubban, Optimized eller Kosa.

För att lära sig spela rekommenderar vi att man startar med en enklare träklubba, vidare rekommenderar vi att böj 2 eller 3 är lämplig som böj att börja spela med. Många barn vill gärna ha en kompositklubba då de är "häftigare" och de ser att ganska många seniorer spelar med det. I våra ögon är de bara onödigt dyra och gör det bara svårare för barnen. Köp en helsvart träklubba istället, så kommer de se ut som kompositklubborna.

Nedan ett par exempel på klubbor, Vänersborgsklubban har flera varianter på juniorklubbor, men även Kosa har klubbor för olika åldrar.



Vänersborgsklubban Junior Koppar



Kosa klubba Delta

Att göra i ordning en klubba

De flesta klubbor är för långa när de är nya och måste därför sågas av. Alla spelare vill inte ha samma längd, men ett riktmärke är att toppen av klubban ska gå upp till naveln om man står med skridskor på isen och ställer klubba på isen framför sig på "spetsen" samt håller skaftet helt lodrätt framför sig, fråga en ledare om ni är osäkra innan ni kapar av den.

Tejpa bladet med tygtejp eller isotejp. Gärna ett extra lager tejp i botten under bladet för de yngre som ofta slår klubban i isen. Skaftet tejpas fördelaktigt med grepptejp, det ger ett bra grepp även om det blir blött.



Grepptejp för bra grepp



Tygtejp till bladet

Linda en topp/knopp längst upp på klubban så blir greppet om klubban lite lättare och den övre handen hamnar lättare på rätt plats på klubban.



Tejpad Knopp