



## Obligatorisk utrustning

För barn och ungdom upp till 20 års ålder är följande utrustning obligatorisk:

- Hjälms med galler (ansiktstäckande)
- Halsskydd
- Susp.

För äldre barn och ungdomar är även benskydd obligatoriska.

Barn i lägre ålder behöver inte ha all tänkbar utrustning, men följande rekommenderas starkt:

- Kraftiga handskar, gärna bandy- eller hockeyhandskar men vanliga tjocka handskar funkar
- Benskydd (bandy- eller hockey-)
- Armbågsskydd (bandy- eller hockey-)

## Skridskor

Det finns mycket att säga om skridskor och slipning. Här går vi igenom det mest grundliga.

Det är viktigt att skridskorna **inte är för stora eller för små**. Är de för stora är det svårt att åka, det skall helst inte krävas dubbla strumpor. Är de för små klämmer de och man börjar lätt att frysa.

**Skridskorna skall vara slipade.** Det är så mycket lättare att åka på slipade skridskor. Nya skridskor är inte slipade, och måste slipas innan de kan användas.

## Hockeyskridskor och bandyskridskor

Det finns hockeyskridskor och det finns bandyskridskor. Det som skiljer bandyskridskor från hockeyskridskor är avsaknad av hälkappa och att skridskon kan ha en längre s.k. bandyskena. **För de yngre spelarna rekommenderas hockeyskridskor.** De behöver stödet av hälkappan och vinner inget på en längre skena.

## Åkyta

Nya barnskridskor med hockeyskena har en skena som är "bananformad". Skridskorna blir lätt lite vingliga, och därför brukar man lägga s.k. åkyta - man gör en del av skenans mitt plan. Barnet får då lättare att hålla balansen och det blir lättare och roligare att åka.

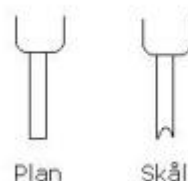


## Skålslip och planslip

Skenans tvärsnitt kan slipas antingen plan eller med skål.

Skålslipning gör att skenan biter fast lite bättre i isen, och brukar vara bra för nybörjare. Skridskon behåller också skärpan längre.

Planslipning ger lite mindre motstånd mot isen och blir därför snabbare. När barnen blir bättre på att åka brukar de därför gå över till planslipad skena. Man måste dock slipa skridskon oftare.



## Klubban

Klubbans längd är viktig för att man skall kunna ha rätt åkställning. En för lång klubba ger en för upprätt ställning och en för kort klubba är också svårspelad. Rätt längd är att den skall räcka spelaren upp till naveln. En del säger med skridskor på, andra säger utan. Om klubban är för lång, så såga av den.

De minsta nybörjarklubbarna är bra att börja spela med, men ganska snart lönar det sig att köpa en "riktig" klubba som kortas av till rätt längd. Då får man högre bladhöjd, vilket betyder ganska mycket.

Gör en ordentlig knopp längst upp på klubbans skaft, gärna med isolerings tejp. Dels stoppas skaftet från att leta sig in genom hjälmens ansiktsgaller, och dels gör knoppen det lättare att ta upp klubban när den ligger på isen.

Linda klubbans skaft. Använd vanlig klibbig isolerings tejp, eller grepptejp och linda långt ner på skaftet så att den inte blir hal.

Linda klubbans blad. Det gör att klubban håller bättre.

