

Utrustningen...

och lite till. En liten hjälpreda till de som vill spela bandy. Nedanstående text är hämtat från Västergötlands Bandyförbunds hemsida.



Vilken utrustning skall man ha för att spela bandy ? Ja, givetvis måste man ha klubba och skridskor. När det gäller skydd så är halsskydd och hjälm med ansiktsskydd av typ helgaller obligatoriskt för ungdom. Enbart ansiktsskydd försedda med godkännandemärke (CE-märke) får användas. Övriga skydd som man bör ha är armbågsskydd, benskydd och suspensoar. En bekväm, fungerande och samtidigt skyddande utrustning är en förutsättning för att kunna göra sitt bästa ute på isen.

● Viktigt.

- Se till att ha rätt storlek på skridskorna.
- Hjälms, ansiktsgaller och halsskydd skall alltid användas.
- Ha alltid rena och hela skridskoskydd - viktigt för slipningen.
- Anpassa klubban efter egen längd.
- Målvakt skall alltid ha rätt utrustning.
- Sköta sin utrustning. Hel, torr och ren.



Lite om skydd och skridskor.

Hjälm.

Tre saker att tänka på är; skydd, komfort och passform. Hjälmens ska givetvis vara godkänd. Hjälmens ska också sitta skönt på huvudet och den ska vara anpassad i storlek till ditt huvud. Galler eller visir ska alltid vara av samma fabrikat som hjälmens, då dessa delar är konstruerade för att passa varandra. Gallrets hakkopp ska ha kontakt med hakan och omsluta den. Ett slarvigt inställt ansiktsskydd kan komma ur position och skada dina tänder. Om det uppstår sprickor

eller liknande i hjälmen ska den ovillkorligen bytas ut för att man ska vara på säkra sidan. Generellt klarar en hjälm av 3-4 års användande innan den behöver bytas ut. Hjälmskydd av typ helgaller och halsskydd är obligatoriskt upp till seniorbandy. Enbart ansiktsskydd försedda med godkännandemärke (CE-märke) får användas.

Skridskor.

Dina skridskor ska ge foten stabilitet i sidled och vara flexibel och rörlig framåt. Varför är det så viktigt? Om skridskon inte är stabil i sidled kan foten vika sig inåt, du hamnar på innerskär vid framlängesåkning och skridskoskären blir korta och ineffektiva. Flexibiliteten framåt måste du ha för att kunna böja på fotleden och få det rätta "sittet" i din åkning. Tejpa inte runt skridskons hälseneskydd - då tappar du rörligheten i åkningen. En bra skridsko ska ha en god balans mellan stabilitet (hårdhet) och stötdämpande effekt (mjukhet). För att få rätt "sitt" i åkningen måste du ha en skridsko som du med din kraft och kroppsvikt kan rå på. Skridskon får inte vara för hård eller styv. Du ska kunna böja foten framåt för rätt åkställning och kängan får inte vara hårdare än att du lätt kan vrida ut ankeln och göra ett frånskjut med kraft och spänst. Du skall också köpa skridskor i rätt storlek, även om det kan betyda att du måste byta varje år. För dig som är barn är det bättre att köpa ett par billigare eller t.o.m. begagnade skridskor i rätt storlek, än ett par dyrare som du ska växa i. När du ska köpa nya skridskor är det viktigt att du mäter både fot och skridsko samt provar dem noggrant i butiken. Ta dom på dig och gå runt med dom, se till så att hälen ej glappar. Använd en likadan strumpa som när du åker skridsko. Knacka hälen ordentligt bakåt så att du känner hälgreppet. Framfoten och tårna ska ha det bekvämt. Du ska känna ett grepp runt mellanfoten för sidostabilitet.

Snörlåset "Skatelock", ger dig möjlighet att variera snörningen. Med en skridsko som har s.k. "Skatelock" så kan du lätt ha olika drag i snörena över vrist och vid ankel. Löst nedtill, styvt vid ankeln eller tvärtom. Du anpassar snörningen till ditt sitt och din åkstil. Dra inte för hårt över vristen, då sänks fotvalvet, du kan få kramp. Fotens led sitter vid de översta snörhålen, dra litet hårdare. Du kan ev. hoppa över det sista hålpåret för större rörlighet framåt.

OBS - Skridskoskenans tjocklek får ej bearbetas efter det att skridskon eller skenan har lämnat tillverkaren, vilket innebär att valsning av skridskoskenor är förbjudet. Skenan skall ha en minimal tjocklek av 2,7 mm. Avrundningen av båda hörnen hos skenan skall ha en radie av minst 5 mm. Moderna skridskor har också en radie inslipad på skenan från fabrik. En radie innebär att du har grepp i isen mitt på skenan och vid skenans främre och bakre del. Radien kan slipas in mer eller mindre långt på en skena.

Hur kan jag veta när skridskorna ska slipas? Egentligen är det individuellt hur man upplever oskärpa, varje åkare har sin definition och bedömning. Om du upplever att du ej har full kontroll på åkningen, eller om skridskorna hasar iväg på isen då är det dags för slipning. När är det sedan dags att byta skena? En regel är att när måttet på skenan i centrum är ungefär 10 mm, då bör man byta.

Benskydd.

Benskydden måste givetvis passa på längden men också vara stabila i sidled. I annat fall kan de vrida sig och blotta de ställen som benskydden ska skydda. Rätt storlek för dig är när skyddets skål sitter mitt på knäet och när benskydden ger ett bra skydd ända ner till fotleden och längs sidorna. Slutligen ett bra tips för dig som använder damasker, med skridskons plös innanför benskyddet kan du undvika skärskador.

Armbågsskydd/Halsskydd.

Efter hjälmen är kanske armbågsskydden det viktigaste skyddet för de riktigt unga spelarna. När man faller på isen så får ofta armbågarna ta den största smällen. Liksom för benskydden är storleken viktig. De ska inte vrida sig och glida ner. Givetvis ska armbågsskydden ha en god stötdämpande effekt. Halsskydd är obligatorisk utrustning i samtliga serier. Halsskydd skyddar mot skärskador. Låt det täcka så stor del av halsens höjd som möjligt. CE-märkning garanterar skyddet.



Skötsel av skydd och skridskor.

Hjälmen.

Böj aldrig tillbaka en gallertråd. Kolla regelbundet att halsremmen och alla skruvar sitter fast ordentligt. Om någon skruv ständigt vill lossna kan du prova att fixera den med t.ex. färglös nagellack. Använd alltid originalsruvar. Gallret måste också synas regelbundet. En kraftigt böjd gallertråd kan gå av nästa gång den träffas av en boll. Därför bör du byta galler om så är fallet. Försök aldrig att böja tillbaka gallret, då försvagas det ännu mer. Hjälmen är en färskvara. Se upp med stora och djupa repor i hjälmen. Det kan vara början till en spricka. En hjälm ska betraktas som en färskvara och därför bör du inte köpa en begagnad hjälm.

Skridskorna.

När du avslutat matchen eller träningen ska du spola av skridskoskenan med varmt vatten och sedan torka av med en tygrasa. I annat fall riskerar du att skenan blir angripen av rost. Ett fel som många spelare gör är att sätta på skridskoskydden direkt efter avtorkning. Men det ska du inte göra. I skridskoskydden finns sannolikt issörja som gör att skenorna blir blöta igen. Låt därför skridskorna och skydden först torka ordentligt innan du sätter på skydden. Det är inte bara utsidan av skidskon som måste torka utan också insidan. Om du lyfter på innersulan kan du se nitar som håller ihop skena och sko. Tränger fukt in under sulan kan nitarna rosta, risken finns då att skenan lossnar. Därför ska du alltid efter ispassen ta ur innersulan, lossa snörena och vika över plösen så att skridskon får torka ordentligt på insidan. Bäst torkar skridskorna om du hänger dem upp och ned.

Även skridskoskydden måste skötas om. Oftast samlas issörja, grus och småsten på insidan av skydden. Rengör du inte skydden finns risk att skenan tar skada. Det är inte ovanligt att en liten sten gör ett hack i skenan. Fukt kan då tränga in och orsakar att en flisa faller av. I slutändan kan detta leda till ett brott på skridskoskenan. Du kan enkelt testa om skydden är rena genom att dra en tops längs med insidan av skydden. Ha därför som rutin att regelbundet skölja av skydden med hett vatten, minst en gång i veckan.

Gör också regelbundet en noggrann koll av hela skridskon. Titta så att inte skenan är sned. Kontrollera snörena och byt i god tid. Det är inte så roligt om ett snöre går av 5 minuter innan match. Slutligen, lossa skridskosnörena ordentligt och vik upp plösen när du ska ta av dig skridskorna. Fötterna ska lyftas ur skridskorna, inte dras av. Om du följer dessa råd kommer garanterat dina skridskor att hålla längre.

Handskar.

Låt handskarna torka ordentligt mellan ispassen. För att påskynda torkningen och ta bort dålig lukt kan du strö på lite barntalk inuti och utanpå handsken. Om handsken skulle gå sönder kan du klippa till en bit sämskskinn (finns på bensinmackar) och klistra fast den från insidan med kontaktlim. Hål i handsken behöver inte betyda slutet. Du kan också förebygga hål genom att limma på en bit sämskskinn på de ställen där handsken börjar bli skör.

Övrig utrustning.

Halsskydd, suspensoar och armbågsskydd etc. är tvättbara och kan tvättas i maskin, även benskydden kan tvättas. Smutsiga och svettiga skydd kan orsaka eksem och infektioner som i värsta fall kan hålla dig borta från spelet i veckor. Skydden tvättas enklast tvättmaskin på 30 grader C, var sparsam med tvättmedel. För att inte riskera att tvättmaskinen tar skada och att grafiken på skydden försvinner kan du lägga skydden i en tvättpåse.



Bestämmelser klubbor/målvaktsbenskydd/boll.

Klubbor.

Klubbor får ha en maximal längd av 127,0 cm. Längden mäts längs yttre sidan av klubbans böjning. Maximal tjocklek hos bladet är 1,2 cm. Klubbans blad skall över hela bladet ha en minsta bredd av 5,3 cm och en maximal bredd på högst 7,0 cm inklusive lindning. För bladets radie gäller en maximal yttre radie på 575 mm (57,5 cm). Klubbans blad får EJ vara rak på något ställe utan största tillåtna radie är alltså 575 mm (57,5 cm). Spetsen på klubbladet skall 1,0 cm in på bladet ha en bredd om minst 5,3 cm. Vid allt tävlingsspel är samtliga spelare skyldiga att använda klubbor med SBF:s godkännandemärke.

Följande bandyklubbor är försedda med Svenska Bandyförbundets godkännandemärke för säsongen 2006/07:

Jofa: 9962, 8862, 8861, 7762, 7761, 5562, 5004, 6002, 6003 och 6004. **CCM:** Wood Elit Vector: 7003, 7004, 7005.

Composite Vector: 8003, 8004, 8005, V7JR Silver, Vector 10.0 Böj 4, Vector 10.0 Böj 5. **Kosa:** R2, R3, R4, R5, Y3, Y4, Y5, XP-2000, XP-2200, XP-5000, XP-7000, XP-7200, J-2000, Black Magic-3200, C-006, C-007, C-009, B-002, B-003, B-004, R-002, R-003, R-004, DELTA-3, DELTA-4, SWE-2, SWE-4, P-2200, SWE-22, SWE-33, SWE-44, SWE-33 L, SWE-44 L, SWE-333, SWE-44 L, BLACK CAT, Composite Hurricande böj 4, Composite Storm Silver böj 4, Composite Avalanche böj 4, Composite Polar böj 3, Composite Bullet böj 3. **SportEwa:** SE-203, SE-204, SE205. **Sirius:** Sirius EX-111, Sirius EX-222, Sirius EX-333. **ICE-Power, Vänersborgsklubban, HEJ, X-bend, Linds Sportklubba, Grays** 111, 222, 333, 444, 555, SE 4, SE 5, SE 40, SE 50, 104 JR, **Simon Andersson, Tac-Stick Oy.** Modell: 1,2,3,4, Smolen. Modell:XC-900, XC 9000, Leningrad, Mobäcken One-Of, Saint Petersburg, **Halden-klubban, Laser, Master** 111, 222, 333, 444, **GT klubban**, böj 3,4 och 5, **Clava-klubban** böj 3,4 och 5, **NOR-TOP** Classic Pro, NOR-TOP Classic Pro S, **Carbon & Composites** consulting: www.carbon-composites.se: Skaft, soft, medium, hard, www.carbon-composites.se:Blad 3,4,5. Optimized: Rak 4, Rak 5, Snake 4, Snake 5, Grid Rak 4, Grid Rak 5, Grid Snake 4, Grid Snake 5.

Följande klubbor är godkända för rinkbandyspel: Canadian rink, Canadian C/66, Titan Lazer, Titan TPM, Titan Winger, Jofa 6662, Jofa 4462, KOHO 222, KOHO 225.

Målvaktsbenskydd.

Målvaktens benskydd får maximalt ha en bredd av 30,5 cm och maximalt ha en höjd av 80,0 cm. Måtten mäts då skydden sitter på målvakten.

Bandybollar.

Godkända bandybollar för 2006/07 är följande: Kosa 60 mm (liten boll), Jofa 60 mm (liten boll), Jofa 62,4 mm och ryska bollen 63,8 mm. Följande bollfärger är godkända (nationellt och internationellt): mörkröd, orange och ceris (ryska bollen). Det är ej tillåtet att blanda olika bollsorter/färger i en och samma match.



Rätt storlek.

Översättningstabeller.

Skridskor

Från skridskostrl till skostrl till centimeter.

Tabellerna gäller Bauer. CCM är ungefär en halv storlek större. Nike och Mission ungefär en en halv - hel storlek mindre. Bauer rullskridskor med plastskal är c:a 1-2 storlekar mindre än dina vanliga skridskor.

Pojk

<u>US</u>	<u>EU</u>	<u>cm</u>
8	= 25 1/3	= 15,9
8 1/2	= 26	= 16,3
9	= 26 2/3	= 16,7
9 1/2	= 27 1/3	= 17,1
10	= 28	= 17,5
10 1/2	= 28 2/3	= 17,9
11	= 29 1/3	= 18,3
11 1/2	= 30	= 18,7
12	= 30 2/3	= 19,1
12 1/2	= 31 1/3	= 19,6
13	= 32	= 20,0

Junior/Senior

<u>US</u>	<u>EU</u>	<u>cm</u>
1	= 32 2/3	= 20,8
1 1/2	= 33 1/3	= 21,2
2	= 34	= 21,6
2 1/2	= 34 2/3	= 22,0
3	= 35 1/3	= 22,4
3 1/2	= 36	= 22,9
4	= 36 2/3	= 23,3
4 1/2	= 37 1/3	= 23,7
5	= 38	= 24,2
5 1/2	= 38 2/3	= 24,6
6	= 39 1/3	= 25,0
6 1/2	= 40	= 25,4
7	= 40 2/3	= 25,8
7 1/2	= 41 1/3	= 26,2
8	= 42	= 26,6
8 1/2	= 42 2/3	= 27,1
9	= 43 1/3	= 27,5
9 1/2	= 44	= 27,9
10	= 44 2/3	= 28,3
10 1/2	= 45 1/3	= 28,8
11	= 46	= 29,2
11 1/2	= 46 2/3	= 29,6

Benskydd

Benskydden mäter du mitt på knäskålen och så långt ned du vill att skydden ska gå, hur långt är individuellt. Helt enkelt en smaksak om du föredrar plösen innanför eller utanför benskyddet. Lite växtmän kan du ha i åtanke för båda dessa mätningar.

Benskydd

<u>Strl uni</u>	<u>tum</u>	<u>cm</u>	<u>cl strl</u>
XXL	17"	43	190-
XL	16"	41	180-190
L	15"	38	170-180
M	14"	36	160-170
S	13"	33	150-160
Jr L	12"	30	140-150
Jr M	11"	28	130-140
Jr S	10"	25	120-130

Armbågsskydd

<u>Strl uni</u>	<u>cl strl</u>
L	175,80-
M	170-180
S	160-170,75
Jr L	160-170
Jr M	150-160
Jr S	140-150

<u>JOFA Storlek</u>	<u>längd cl strl</u>
1	- 120 CM
2	120 - 145 CM
3	145 -165 CM
4	160 -180 CM
5	170 - 190 CM
6	180 CM +



12

= 47 1/3

= 30,0



Slipning av skridskoskenor.

Bandy

Inom bandyn använder man ofta planslipning för att få så bra glid som möjligt. Skenprofilen har en radie på 6-15 m. En lång åkyta eller en stor radie på skenprofilen gör att skridskon upplevs som snabb men svårsvängd. En kort åkyta och liten radie ger en lättmanövrerad skridsko med hög friktion.

Hockeyskridskor - radie på 4-6 m och skålradie på 15-23 mm en lätt spelare bör ha en något mindre skålradie än en tung spelare. Hastighetsåkning - radie på upp mot 25 m skenorna brynas ofta i brynställ för extra fina ytor, Långfärdsåkning - långa för att klara ojämnheter i isen samt ge bra glid - radien 25-30 m. skenorna är planslipade, Konståkning - radie på cirka 2 m och skålradien 13-17 mm.

Slipning av skridskoskenor

Genom att titta och känna på skenan bedömer man behovet av slipning. Skenan ska inte slipas mer än nödvändigt. Vid slipning av en slö skridskoskena kan det räcka med att dra skenan fram och tillbaka mot slipskivan en gång. En sliten eller skadad skena behöver däremot dras flera gånger mot skivan. Vid slipning med manuella maskiner bör skenan tryckas väldigt löst och försiktigt mot slipskivan. Det är meningen att skivan ska arbeta själv och så att säga greppa tag i skenan. Under slipningen är det viktigt att hålla en jämn matning och ett jämnt tryck. Matningen över skenan bör vid grövre slipning ta 2-5 sek och vid finslipning 5-10 sek. Lämplig belastning är 500-700 gram. För att behålla skenans profil är det viktigt att slipningen sker jämnt över hela skenan. Undvik att slipa upp ändarna för mycket då framförallt bakändarna ger stöd vid svängar.

Känn på skenan med jämna mellanrum under slipningen så att den inte blir för varm. Om du bränner dig på skenan är den för varm. Skenan bör då få svalna tills det går att ta på den igen. En felaktig slipning kan medföra att stålet bränns, vilket i sin tur innebär att dess egenskaper förstörs. Om stålet bränns, syns detta som en gul-eller blåfärgning av stålet. En bränd rostfri skena kan leda till att eggen inte håller skärpan, eller i värsta fall kan skenan gå av.

Skenan kan slipas både med och mot slipskivans rotationsriktning med samma resultat. Överdriven slipning sliter på skenan och kan ändra skenprofilen. Ytfinheten har för de flesta åkare mindre betydelse än vad man kanske tror. Slipning med 60-korns slipskiva ger i de flesta fall en tillräckligt bra yta. Ytfinheten påverkas mindre av slip-skivans kornstorlek än av vibrationer och dålig skärpning. Användning av olja eller slippasta vid slipningen ökar risken för överhettning av skenorna. För att undvika detta bör skivan skärpas om efter varje slipning.

Felinställning av slipmaskin ger dåligt resultat.

Skålslipning med skenan dåligt centrerad mot slipskivan ger dåliga åkeegenskaper. Planslipning mot snedskärpt slipskiva ger liknande problem.

Skärpning av slipskiva

Skärpning av slipskivan bör göras mellan vartannat och vart sjätte par skridskor beroende på hur slitna skenorna är. Diamanten skall bytas när den har blivit slö och inte längre ger ett bra slipresultat.

Bryning

Grader som bildas vid slipningen tas lättast bort med ett litet finkornigt bryne. Brynet läggs plant mot sidan på skenan (eventuellt med någon grads lutning) och förs fram och tillbaka ett par gånger eller tills graderna är borta. Bryning i brynställ används ofta vid höga krav på ytfinhet, exempelvis på hastighetsskridskor och långfärdsskridskor. Vid denna typ av bryning är det viktigt att vara noggrann vid inspänningen av skenorna. För att minska slitaget på brynet ska det föras diagonalt eller i cirklar över skenorna. Det är även viktigt att bryning sker längs hela skenan, för att på så vis behålla skenprofilen.

Fotnot - Angående bandyskenan och ungdomarna.

Svenska Bandyförbundet granskar den nya farliga bandyskridskon.

En ny typ av bandyskena har tagits fram senaste åren. Som spelarna vill utnyttja maximalt. Skenan säljs rak med något rundade hörn men när de slipas försvinner rundningen ganska snabbt vilket gör att ändarna blir till skarpa spetsar.

- Det är Graftskenan NT 3000 som kom för några år sen som gör att man får ut längre åkyta och radie. Hela skenan kan utnyttjas som åkyta, säger Robert Sundquist, chefsmaterialare i Kalix Bandy. Därför ser de flesta bandyskridskor i dag ut som sparkmedar utan någon som helst rundning varken fram- eller baktill.

- Såna här skenor kräver att spelarna har lite i benen och är därför ingenting för småpojkar. Men dom har tagit efter de stora pojkarna, säger Robert Sundquist. Det har också inträffat en hel del incidenter, bland annat har skridskoskenor skurit igenom benskydd.

Inte minst målvakterna lever farligt eftersom de ofta kommer utrusande mot anfallande spelare. Det finns redan regler i bandyförbundets tävlingsbestämmelser där det står att skridskorna inte får "vara försedda med skarpa spetsar eller liknande som kan vara till fara för andra". Direktiven är att skridskoskenans hörn ska vara väl avrundade. Radien för avrundningen ska var minst fem millimeter.