



## Tips på bra saker inför hockeyskolan 2019...

**Till spelare och föräldrar!** För att denna vecka skall bli en minnesvärd upplevelse så är det mycket att tänka på inför hockeyskolan. För att förhindra nedbrytning och slitage så är det viktigt att även hemma fylla på med vätska, mat och mycket sömn.

Vi vill rekommendera er att alltid ha torra ombyten inför alla verksamheter för att förhindra ev. förkylningar och skavsår.

Lämpligt är det också att ta hem sina blöta underkläder för torkning och ev. tvättning.

I slutet av veckan brukar problem med fötter uppstå i form skavsår då kan det vara bra att vara redo med lämpliga "förband".

### **Materiallista:**

- Hockeyutrustning i trunk
- Hockeyklubba (ta gärna med extra om sådan finnes)  
Obs! Inget krav på extraklubba.
- Märkt vattenflaska
- Hockeytejp
- Slipade skridskor
- Namn på hjälm
- Underställ/underkläder, gärna flera omgångar
- Fyskläder: Både kortärmat och långärmat + tränings skor
- Varmare kläder (Mössa – jacka – ev. handskar)
- Handdukar + schampo eller tvål