*Information från materialförvaltare*

*Kontrollera regelbundet hemma innan ni kommer till träningar/matcher:*

*Om slipning av skridskor behövs, kom i god tid innan träning/match om slipning önskas, slipning rekommenderas efter 8-10 träningar/matcher för de yngre spelarna. Det är en hel vetenskap och spelarna lär sig detta ganska snabbt själv. (Materialförvaltare hjälper er att kontrollera om ni önskar det)*

* *Att skruvar i hjälm inte saknas eller sitter lösa*
* *Skridskosnören är hela och rätt snörade (inifrån och ut)*
* *Att damasker är hela och rena*
* *Att skridskor inte börjar bli för små*
* *Att all utrustning finns i backen innan träning/match (se checklista nedan)*

***Checklista***

* *Skridskor*
* *Hjälm*
* *Halsskydd*
* *Axelskydd*
* *Armbågsskydd*
* *Suspensoar*
* *Handskar*
* *Benskydd*
* *Hockeybyxor*
* *Damasker*
* *Damaskhållare*
* *Underställ*
* *Hockeyklubba*
* *Vattenflaska (vissa lag tillhandahåller detta)*
* *Extra skridskosnören*
* *Torktrasa till skridskor*

***Att tänka på vid träningar och matcher:***

*Ishockeyklubborna ställs i klubbstället inne i omklädningsrummet när ni kommer till träning/match*

*Kasta aldrig tejp på golvet. Håll rent i omklädningsrummet. Skrik inte. Träningströja på galge.*

*ALLTID lagtröja på galge. Aldrig slängd, alltid snyggt vikt, alltid ren. Det är lagmärket på tröjan vi alla kämpar för. Respektera det.*

*Om ni tejpar runt benskydd/damasker vik in en liten bit av änden på tejpen, så att det går lätt att få tag i änden då tejpen ska tas bort, använd aldrig kniv eller skär av tejpen med skridskon, damaskerna skadas då*

*Var försiktig med att inte skada kanten på ”skriktejp” genom att kasta, slå eller skära. Då kommer tejpen gå av på samma ställe för varje varv. Det kan gå en halv rulle bara för få bort detta ”hack”.*

*Ta aldrig av eller på hockeybyxorna med skridskor kvar på fötterna, byxorna skadas av vassa skridskor*

*Halsskydd är obligatorisk på alla träningar/matcher i alla åldrar. Från knatte till senior. Inga undantag.*

*Ta aldrig av hockeyhandskar ute på isen för att rätta till utrustning/knyta skridskor, utan åk till båset och få hjälp av ledare (Detta för att undvika skärskador)*

*Torka av skridskoskenor efter varje träning/match, rostiga skenor skadar slipskiva på skridskoslipen*