



## TIPS PÅ HUR DU VÅRDAR DIN BANYUTRUSTNING

Det är viktigt att sköta sin bandyutrustning. Smutsiga och svettiga skydd kan orsaka eksem och infektioner som i värsta fall kan hålla dig och dina medspelare borta från spelet i veckor. För att din utrustning ska hålla längre bör den vara ren och snygg.

- Underställ och bandystrumpor maskintvättas (önskvärt 60°) med liknande färger efter varje träning. Ha gärna dubbla uppsättningar.
- Halskydd maskintvättas 40° varje vecka med liknande färger. Hängtorkas. Ha gärna ett extraskydd.
- Damasker maskintvättas 40° med liknande färger och hängtorkas. Har det gått hål får ni ta fram nål och tråd.
- Träningströja och byxor. Maskintvättas 40° med liknande färger varannan vecka. Har det gått hål får ni be någon laga den eller gört själv.
- Suspensoar tvättas en gång i månaden. Ta ur plasten som går att torka av.
- Kroppsskydd: Armbågsskydd och benskydd maskintvättas med en handduk i 40° eller i en i en tvättpåse, hängtorkas. Skydden bör tvättas en gång i månaden. Är skydden i olika färger tvättar ni de var för sig. (JOFA/RBK skydd tål detta).
- Handskar maskintvättas korttvätt i 30° tillsammans med en handduk eller i en i en tvättpåse, "OBS" använd inte sköljmedel. Handskarna bör tvättas en gång i månaden. Lufttorkas, det kan ta ett tag. För att ytterligare ta bort lukt, kan man lägga handskarna i en plastpåse och lägga in dem i frysen för att döda bakterierna som luktar. Det som förstör handskarna är handsvetten.
- Hjälm kan handtvättas med tvättsåpa och sköljas under kranen. Hängtorkas. Dra skruvarna i hjälmen.
- Gördel maskintvättas i 30° vid behov, lätt centrifugering, hängtorkas. På en del byxor går plastplattorna att ta ut.
- Skridskor/skenorna torkas av, sätt inte på fuktiga skridskoskydd, ta ur sulan. Använd gärna en skotork. Kolla dina snören, ha gärna ett par extra i bandytrunken.

### Övrigt

För att inte riskera att tvättmaskinen tar skada och att grafiken på skydden försvinner kan du lägga skydden i en tvättpåse. Det ni inte tvättar hänger ni upp så det får torka, annars möglar det.

- Vi ska inte bara vara duktiga bandyspelare utan vi ska även vara friska snygga, hela och rena.