

Utrustningen...

och lite till. En liten hjälprea 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.
- Hjälm, 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. Hjälmerna ska givetvis vara godkända. Hjälmerna 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 hjälmen, 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. Hjälm och ansiktsskydd 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 fränskjut 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 hålgreppet. 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.

