Tips på hur du vårdar din hockeyutrustning

* **Underställ och strumpor:** Maskintvättas i minst 40**°,** helst 60°
* **Halsskydd:** Maskintvättas i 40**°** (om inget annat anges).
* **Damasker:** Maskintvättas i 40**°** (om inget annat anges).
* **Suspensoar:** Maskintvätt i 40**°** (om inget annat anges). Tänk på att ta ur plastskyddet, som enkelt torkas av.
* **Axelskydd, armbågsskydd och benskydd:** Maskintvätt i 40**°** (om inget annat anges) tillsammans med en eller två handukar.
* **Handskar:** Maskintvättas men endast i en "korttvätt" i 30° tillsammans med en handduk och utan sköljmedel (om inget annat anges). Lufttorkas därefter, vilket tar ett bra tag. För att få bort lukt kan man även lägga dem i en plastpåse i frysen.
* **Hjälm:** Duscha med hjälmen eller tvätta med tex en diskborste och lite tvål (om inget annat anges).
* **Skridskor:** Torka skenorna ordentligt och låt inte skydden sitta på. Häng upp dem på skridskoställ. Ta gärna ur sulorna. Ha gärna att ett par extra snören i backen.
* **Skridskoskydd:** Dessa skall alltid vara på i omklädningsrummet. Skölj av och rensa skydden varje vecka.
* **Hockeybyxor:** Behöver man tvätta hockeybyxorna rådgör med materialare som i så fall ombesörjer detta vid lämpligt tillfälle.
* **Klubban:** Klubban är ömtålig mot slag. Slå alrig med klubban i sarg eller målram. Byt ut tapen när den börjar bli trasig.
* **Isen:** Var rädd om isen. Hacka aldrig med klubba eller skridskor i isen. Det är många lag som använder isen och det tar lång tid att laga hål i isen.
* **Den egna Kroppen:** Sköt hygienen. Duscha och tvätta kroppen ordentligt efter träning/match.

Ät varierad kost. Frukost, lunch och middag med mellanmål däremellan.

Ät efter träning/match.

Extra viktigt att äta ordentligt när man är i väg på cup eller sammandrag.

Drick "mycket" vatten i samband med träning/match.