**VÅRD AV HOCKEYUTRUSTNING.**

Det är viktigt att sköta sin hockeyutrustning. Smutsiga och svettiga skydd kan orsaka eksem och infektioner som i värsta fall kan hålla dig och dina medspelare borta från spelet i veckor. Men även för att den skall hålla längre och vara ren och snygg.   
A-laget tvättar sina skydd regelbundet under hela säsongen det är därför deras omklädningsrum inte luktar illa.  
Vad gäller temperatur, centrugering etc. får man läsa tvättrådslapparna på respektive utrustningsdetalj.

• Underställ och hockeystrumpor maskintvättas med liknande färger efter varje träning. Ha gärna dubbla uppsättningar.

• Damasker eller damaskbyxor maskintvättas med liknande färger och hängtorkas. Har det gått hål får ni ta fram nål och tråd.

• Träningströjan maskintvättas med liknande färger varannan vecka. Har det gått hål bör ni laga den.

• Halsskydd maskintvättas varje vecka med liknande färger. Hängtorkas. Ha gärna ett extraskydd.

• Suspensoar tvättas en gång i månaden. Ta ur plastskyddet som går att torka av.

• Kroppsskydd: Skulderskydd, Armbågsskydd, Benskydd maskintvättas med en handduk i eller i en i en tvättpåse, man kan även lägga alla skydd i badkaret, kom ihåg att spola rent skydden noga, skydden bör hängtorkas.   
Skydden bör tvättas en gång i månaden. Är skydden i olika färger tvättar ni de var för sig.

• Handskar maskintvättas med korttvätt i 30° tillsammans med en handduk eller i en i en tvättpåse, ’’OBS’’ använd inte sköljmedel. Handskarna bör tvättas en gång i månaden.   
Handskarna ska lufttorkas, ni kan använda en skotork som blåser ouppvärmd luft.  
För att ytterligare ta bort lukt, kan man lägga handskarna i en plastpåse och lägga in de i frysen eller om det är kallt ute kan de ligga i bilens bagage över natten.   
Det som förstör handskarna är handsvetten.

• Hockeybyxor maskintvättas vid behov, lätt centrifugering, hängtorkas. På en del byxor går plastplattorna att ta ut.

• Hjälmen kan handtvättas med tvättsåpa och sköljas under kranen. Hängtorkas. Dra skruvarna i hjälmen regelbundet under säsongen.  
Hjälmar är gjorda av plast eller komposit material som åldras, hjälmar har ett ”bäst före datum”!

• Skridskoskenorna torkas av, sätt inte på fuktiga skridskoskydd. Ta ur sulan och låt den torka utanför skridskon, använd gärna en sko tork. Kolla dina snören, ha gärna ett par extra i hockeytrunken.

•Övrigt, för att inte riskera att tvättmaskinen tar skada eller att grafiken på skydden försvinner kan ni 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 hockeyspelare utan vi ska även vara friska, hela och rena.**