

## MATERIALVÅRD

Att det luktar hockey om skydd beror på att bakterier växer i gammal svett och smuts som i värsta fall orsakas eksem och infektioner – det är kort sagt ohygieniskt. Trasiga skydd kan också orsaka skada och vi föräldrar bör ta ansvar för materialvården då all utrustning kan och bör vårdas. Här kommer lite tips om materialvård.

### TVÄTTRÅD SKYDD & HANDSKAR

Skydd och handskar kan maskintvättas i **30 grader** om tvättlappen inte anger annat. Det finns särskilda tvättmedel avsedd för sportutrustning som är bättre mot lukt. **Sköljmedel och kraftig centrifug bör undvikas.**

För att skydda både tvättmaskinen och skydden kan tvättpåse eller handduk användas. Vidare bör inte färger blandas.

Undvik även torktumlare då värmen kan sänka stoppningens skyddsförmåga.

### SKRIDSKOR

Torka av skenorna med handduk efter varje träning. Kontrollera även att skenan är vass, börjar skenan bli slö bör skridskorna slipas. Kom **senast 40 minuter innan träning** så hjälper materialförvaltarna till.

Sätt inte på fuktiga skridskoskydd och ta ur sulan. Skotork kan även användas för att torka skridskon. Kontrollera att skridskosnörena är hela.

Skölj av skridskoskydden – grus skadar skenan!

### UNDERSTÄLL & STRUMPOR

Maskintvättas efter varje träning, gärna i 60 grader eller enligt tvättråd.

### HALSSKYDD

Maskintvättas veckovis i 40 grader och hängtorkas.

### DAMASKER

Maskintvättas i 40 grader och hängtorkas. Hål kan lagas med nål och tråd.

### TRÖJOR

Träningströjor maskintvättas i 40 grader varannan vecka med liknande färger och hängtorka.

Matchtröjor maskintvättas i 30 grader vid behov med liknade färger och hängtorka. Har det gått hål be någon att laga.

### SUSPENSOAR

Maskintvättas en gång i månaden och hängtorkas. Ta ur plastkoppen.

## MATERIALVÅRD

### KROPPSSKYDD

#### SKULDERSKYDD, ARMBÅGSSKYDD & BENSKYDD

Maskintvättas månadsvis med handduk eller i tvättpåse med lätt centrifugering. Var sparsam med tvättmedel, undvik sköljmedel och tvätta med samma färg för att undvika färgning. Skydden hängtorkas.

### HOCKEYBYXOR

Maskintvättas vid behov med lätt centrifugering och hängtorkas. På en del byxor kan plastplattorna tas ut.

### HANDSKAR

Maskintvättas månadsvis (använd ull-programmet) med handduk eller i tvättpåse **Använd inte sköljmedel!** Handskarna lufttorkas, tar det tid kan ex. handdukstorken användas.

Försvinner inte dålig lukt kan handskarna läggas i en påse i frysen. Handsvetten förstör handskarna!

### HJÄLM

Skura med tvättsåpa och skölj under kranen. Lufttorka.

Illaluktande hjälmar kan även ställas i en vattenhink med en skvätt klorin över natten. Skölj sedan av hjälmen och lufttorka.

Kontrollera regelbundet att skruvar sitter fast – besvärliga skruvar kan även gänglåsas med loctite eller transparent nagellack. **Saknas skruvar – ersätt med originalsruvar.**

Kontrollera även att hakrem, gallerremmar och gallret är hela och att hjälmen saknar sprickor.

**Böjd gallertråd skall inte böjas tillbaka – byt istället ut gallret.**

### BRA ATT HA I HOCKEYVÄSKAN

- Klubbtejp
- Benskyddstejp
- Extra par skridskosnören (vaxade)
- Vattenflaska
- Handduk till skridskoskenorna
- Skate mat
- Duschkräm
- Duschhandduk

/Ledarna i Örebro Hockey Ungdom Team 2010