

För matrialare och spelare i  
Sunne IK



Hjälp Folder Utrustning



# Här är vad du behöver för hockeymatch och hockeyträning

Vad kan väl peppa oss mer för hockeyns försäsong än ett starta med ett svenskt VM-guld? Med det i bagaget är vi redo att ta oss an en ny säsong med tuffa träningar, adrenalinrus och segrar.

Hockeybagen är ofta fullpackad med all utrustning och alla hockeyskydd. För den som inte är så insatt i djungeln av hockeyutrustning vill vi klargöra vad skydden gör och vad som är viktigt att tänka på när de provas ut.

En generell del att tänka på gällande samtliga skydd är att byta ut dem om de går sönder. En hjälm med en spricka eller benskydd med trasiga remmar kan både påverka din åkning men framförallt även hur väl du blir skyddad.

## HOCKEYHJÄLM

Hjälmen måste nog ändå ses som det viktigaste skyddet på isen! Hjälmen ska vara godkänd och CE-märkt, vara anpassad till ditt huvud och givetvis inställd på korrekt sätt för att sitta skönt under åkningen. När hjälmen ställs in ska den sitta ungefär en centimeter ovanför ögonbrynen, sitta tätt omsluten runt huvudet för att inte kunna förflytta sig och ha hakan ordentligt på plats i hakkoppen.

Kontrollera hjälmen regelbundet, finns det sprickor bör den bytas ut direkt för att ge fortsatt samma skydd. Det är inte bara sprickor som är ett tecken på att det finns behov av en ny hjälm, har den tappat sin glans och är matt och repig är det snart dags för en ny.

## HOCKEYHANDSKAR

Om, för att inte säga när, man faller mot isen är det skönt att ta emot med ett par handskar. Det finns ett par saker att tänka på vid utprovning, hockeyhandskarnas storlek, rörlighet och ytan de skyddar.

Önskad storlek på handskarna är individuellt, en del önskar en tightare modell och andra en mer löst sittande handske. Tänk dock på att inte ha en *förlöst* sittande handske, då är risken stor att den tappar passformen. För att inte begränsas vid skott och puckföring är rörligheten viktig. Känns efter så att det finns god flexibilitet och rörlighet i såväl handled som för dina fingrar, rekommendation är att ha en liten bit kvar till fingrarna, dock max en centimeter för att ge skydd mot slag. Det sista som är viktigt att tänka på när handskarna provas ut är att ha med dig armbågsskyddet. Handskarna ska nämligen överlappa mot armbågsskyddet för att ge maximalt skydd.

## HALSSKYDD FÖR HOCKEY

Förutom skridskor, hjälm och handskar återstår bara ett skydd för att vara redo för skridskoskola eller hockeyträning; ett halsskydd. Skyddet är ett obligatoriskt skydd och har varit så sedan 1996 efter att tragiska olyckor skett. Halsskyddet kan vara en riktig livräddare om en skridsko eller hårt slagen puck träffar halsen utan skydd.

Skyddet finns både i modell som justeras med kardborreband i nacken eller mer stabila skydd där man med hjälp av band som armarna förs in i hålls på plats. På vissa skydd finns möjlighet att justera på båda vis.

## ARMBÅGSSKYDD

Ett armbågsskydd ska vara smidigt, följsamt och flexibelt. Det ska sitta mitt på armbågen och sitta ordentligt på plats så det inte rör sig under spel. En hockeyspelare böjer och rör på armbågsleden i stort sett hela tiden, armbågsskyddet får aldrig hindra rörelseförmågan på isen utan enkelt följa armrörelserna. En ytterligare aspekt som kan påverka rörelseförmågan är skyddets storlek, ett för stort eller för litet skydd.

Armbågsskyddet för en hockeyspelare bör täcka hela ytan mellan handske och axelskydd och täcker förutom armbågen även biceps och underarm.

## AXELSKYDD

Ju högre nivå det spelas på desto mer kroppskontakt förekommer och stundtals kan spelet bli rätt tufft på isen. Även en och annan hårt slagen puck och hockeyklubba är vanligt förekommande. Ett axelskydd, eller skulderskydd som det även kallas, är därför viktigt. Skyddet täcker större delen av överkroppen och består av axelkåpor, ryggskydd och extra förstärkning vid bröstben, nyckelben och biceps.

Skydden är idag i lätta men mycket tåliga material som skyddar samtidigt som de inte känns klumpiga eller som en extra tyngd för spelaren som är i ständig rörelse. Axelkåporna på skyddet ska sitta ordentligt över hela axeln och överlappa mot armbågsskyddet.

## BENSKYDD FÖR HOCKEY

På rinkens utsäts benen för diverse slag från klubbor, hårda puckar, skridskoskenor och tacklingar. Ishockeybenskydd ska sitta tight mot smalben och knä men samtidigt tillåta de aktiva rörelserna i knäna som en hockeyspelare gör.

Som för de flesta skydd är det även för benskyddet a och o med rätt storlek och passform. Om du har ett benskydd som är för långt begränsas rörligheten i fotlederna vilket påverkar ditt rörelsemönster och möjlighet att fort ta dig fram på isen markant. Ett bra tips är därför att prova benskydden med skridskorna på så att du vet att de inte går i varandra.

## HOCKEYKLUBBA

Att välja rätt hockeyklubba kan vara väldigt svårt i en djungel av modeller, flex, vinklingar och längder. En hockeyklubba som är anpassad för din kroppslängd, handstorlek och armstyrka gör det enklare att lära sig passa, skjuta och dribbla snabbare.

Ett bra tips för att hitta rätt längd på hockeyklubban är att den på ett ungefär ska räckas till nästippen om du står utan skridskor. Klubbans flex, som är detsamma som dess hårdhet, anpassas efter hur stark spelaren är. Ju styvare klubba, desto starkare spelare krävs.

## SKRIDSKOR

Att spela ishockey utan skridskor är en stor utmaning. Men det gäller inte bara att ha ett par skridskor, de ska varar rätt passform, storlek och anpassad efter spelarens vikt och styrka. Välslipade skridskor gör att åkningen blir roligare och att du inte behöver vara rädd att slita på stålet.

En skridsko ska ha så mycket kontakt som möjligt med foten samtidigt som det ska finnas plats för viss rörlighet. För att hitta rätt storlek är ett bra tips att ta ut innersulan och mäta den mot foten. En vanlig sko ska ha en innersula motsvarande 10-15 mm större än foten, en skridsko får vara max 8-10 mm större än foten.

## REKOMENDATIONER GÄLLANDE HOCKEYSKYDD

Tänk på att hur en hockeyutrustning ska sitta alltid är individuellt och att känslan är viktig. Därmed är alla tips enbart rekommendationer. Om skydd går sönder tappar de sin funktion.

# Så får du hockeygrejerna att hålla längre

Hockey är en tuff, rafflande och spännande sport. Med snabba vändningar, mycket vilja och genomtänkt taktik och teknik. Hockey är också en dyr sport och för att få utrustningen att hålla så länge som möjligt finns det ett par råd för att vårda och gå livslängden att öka.

## HOCKEYSKRIDSKOR

För att börja guiden i hur utrustningen bör vårdas nerifrån och upp är hockeyskridskorna först ut. Dessa kräver mycket vård och omsorg. Vid avoch påtagning bör man vara noga med att knyta upp och lossa snörena ordentligt för att kunna utan våld föra i och ur fötterna. Se till att de efter varje användning får torka ur ordentligt och ta helst ur innersulorna efter varje gång så att de torkar bra. Bäst är att ha skridskorna hängandes upp och ner. För att inte slita på skenan bör man aldrig ha skridskoskydden på när de ligger i bagen eller förvaras på annat sätt. Skydden är ofta sedan tidigare lite fuktiga och det gör att skenan kan rosta. Det är även viktigt att skydden hålls rena. I omklädningsrummet och mellan isen och omklädningsrummet skall alltid skydd finnas på.

## HOCKEYSKYDD

Alla hockeyskydd, kroppsskydd, bör tvättas i 30 grader maskintvätt med mycket lite centrifugering och därefter hängtorkas någon gång per säsong. Vissa skydd bör definitivt tvättas oftare så som suspensoar och halsskydd. Handskar kan lätt börja lukta illa så det är viktigt att de får torka ordentligt mellan användningstillfällena. Handskarna tvätts likadant som övriga kroppsskydd och det finns även olika sprayer och doftkulor att använda för att neutralisera och ta bort lukt. Det är lätt att innerhanden i handskarna går sönder, för att undvika hål i innerhanden ska man använda plasttape, men då tappar man lite av greppet som annan tape ger. Givetvis går det att byta innerhand i sina handskar, men detta bör endast göras i de fall där handsken är fräsch och ger bra skydd i övrigt.

## HOCKEYHJÄLM

Hockeyhjälmen är ett av de absolut viktigaste skydden att hålla koll på regelbundet. Kontrollera om gallret har blivit böjt. Om det skulle hända så skall det inte böjas tillbaka eftersom ett böjt galler är förbrukat och inte längre lika säkert. Kontrollera att alla skruvar samt remmen under hakan är väl fastskruvade. Vid rengöring av visir bör man använda visirspray eller tvål och vatten. Tänk på att alltid skydda visiret mot repor och stötar. Detta gäller även hjälmen som tappar skyddsförmåga ju mer stötar den får.

## HOCKEYKLUBBOR

När det kommer till hockeyklubbtor är komposit det vanligaste och till skillnad från trä har komposit en konstant flex. Träklubbans flex mjuknar med tiden. Komposit är i regel ett starkt material men trots detta är den mycket känslig för slag och stötar, och den kan heller inte värmas speciellt mycket för att bladet skall kunna hookas. Kompositklubbtor bör förvaras i fodral p.g.a. sin känslighet.

# VÄLJ RÄTT ISHOCKEYKLUBBA

## STORLEKSGUIDE FÖR HOCKEYKLUBBOR

När du ska köpa ny hockeyklubba har du många val att ta ställning till. Längd, hårdhet, material och inte minst vinkel och typ av blad. För en icke inbiten hockeyfanstast är det inte lätt att veta vilka storlekskategori som man ska titta efter. Vi på Länna Sport har delat in de olika storlekarna för just ishockeyklubb i: **Youth, Junior, Intermediate och Senior.**

Nedan listar vi vad du behöver tänka på, men först reder vi ut begreppen för de olika storlekstyperna:

- **Youth** (30 - 42) Klubb som passar nybörjare och spelare upp till 6 - 7 år och som är cirka 130 cm långa. Youth-klubb har mindre blad och smalare skaft för att de minsta spelarna ska få maximalt grepp.
- **Junior** (40 - 52) Juniorklubb passar spelare runt 8 - 12 års ålder och som är runt 155 - 160 cm långa. Bladet är fortfarande inte normalstort och skaftet är något smalare än en seniorklubb.
- **Intermediate** (55 - 75) Som intermediate-spelare räknas du in i spannet 12 - 16 år och med en längd mellan 155 - 175 cm. Bladet och skaftet är fullstora på dessa modeller, men själva skaftet är oftast lite kortare än seniorklubbarna.
- **Senior** (75 - 112) För alla spelare över 170 cm och från 15 - 16 år och uppåt. Dvs "vuxna" spelare. Dessa klubb blir både längre, har ett större blad och är tyngre.

### Skaftet

Ishockeyklubb kan ha olika typer av material i skaftet. Trä, som gör att klubban blir styvare och något tyngre men däremot billigare, eller komposit exempelvis aluminium, grafit, kolfiber, kevlar, titanium som är något dyrare men ger en lägre vikt, längre hållbarhet och dessutom kan man byta ut bladet utan att behöva byta ut hela klubban.

### Modeller

**L** - För hockeyspelare med blad på vänster sida av kroppen (höger hand överst)

**R** - För hockeyspelare med blad på höger sida av kroppen (vänster hand överst)

### Längden

Längden på klubban är A och O. Med en längre klubb kan du skjuta hårdare skott och men en kortare klubb får du bättre precision och kontroll. Längden mäts från kortsida till kortsida, bladet ingår alltså inte i längdangivelsen. Om du har skridskor på dig ska klubban nå dig till hakan och utan skridskor ska klubban nå dig till näsan.

### Stelhet - Stiff

Stelheten i din klubb avgör känslan på isen och påverkningsgraden i ditt spel. Om du som nybörjare har en för stel klubb kommer det kännas konstigt och du kan få en sämre kontakt med isen. En klubb av trä blir mjukare och mjukare med tiden - kompositklubbarna är konstanta och håller flexen från dag 1 på isen.

### Bladet, bladvinkel

Generellt säger man att en rakare vinkel och lutning passar bäst åt en nybörjare och desto mer van du är som spelare kan du öka på vinkeln och lutningen för din klubb.

## Detta gäller när du ska hitta rätt klubba till vuxen och barn

På Intersport kan du köpa hockeyklubbor från Bauer, CCM, och Warrior med flera. Vi har flera modeller att välja på för att du ska hitta den hockeyklubba som passar dig bäst. Vi har både hockeyklubbor för nybörjare och elit spelare i alla prisklasser. Kom in till oss så hjälper vi dig hitta rätt, oavsett om du behöver en hockeyklubba till barn eller vuxen.

### ATT KÖPA HOCKEYKLUBBA - DETTA SKA DU TÄNKA PÅ

En hockeyklubba som är anpassad för din kroppslängd, handstorlek och armstyrka gör det enklare att lära sig passa, skjuta och dribbla snabbare. När du köper en hockeyklubba pratas det också ofta om kickpoint, om man vill ha en klubba med hög, medelhög eller hög kickpoint, det innebär vilken flexpunkt klubban har, alltså var skaffet böjs, flexar, mest. Läs mer om kickpoint för dig lite längre ner.

Du ska också välja klubba efter din spelstil och position på rinkens. Beroende på om du är forward eller back finns det specifika delar att tänka på när det kommer till klubba.

### HUR HÅRD HOCKEYKLUBBA VILL DU HA?

Det finns olika hårdhet, flex, på en hockeyklubba och det är viktigt att välja rätt hårdhet på klubban så att du kan flexa den ordentligt. Ju högre nummer det är på klubban desto styvare är den och det krävs mer styrka från dig som hockeyspelare. Tänk också på att klubban blir styvare om du kapar den till dess rätta längd för just dig.

Se också våra råd om vad du ska tänka på när du köper nya hockeyrör.

### HUR LÅNG SKA EN HOCKEYKLUBBA VARA?

För att veta hur lång din hockeyklubba ska vara är ett bra utgångsläge att den ska vara 80% av din längd vilket på ett ungefär innebär att den ska gå till nästippen när du står utan skridskor. En för lång eller kort klubba är obekvämt, kan riskera skador och gör det svårare att spela hockey.

### VINKLING PÅ HOCKEYKLUBBAN

Hockeyklubbor är skapade för både högerspelare och vänsterspelare och det är givetvis väldigt viktigt att ha rätt vinkling, högervinkling eller vänstervinkling, på klubban efter hur du spelar. Om du i vanliga fall är högerhänt är det vanligt att du vill ha en vänstervinklad klubba, är du vänsterhänt är det då vanligare att spela med en högervinklad klubba.

### TÄNK PÅ:

- Hitta rätt kickpoint
- Välj flex och hårdhet efter dig
- Ju högre flex desto styvare
- Klubban ska vara 80 % av din längd

### HOCKEYKLUBBA PÅ NÄTET

Om du vet vilken hårdhet, vinkling och flex du vill ha går det jättebra att köpa din hockeyklubba på nätet. Vill du ha mer hjälp är du alltid välkommen in till någon av våra butiker.

### HOCKEYKLUBBA FÖR BARN

När man ska köpa en hockeyklubba till barn är det ett par saker som kan vara bra att tänka på. Då barn oftare inte har samma styrka är rätt flex en viktig faktor för att hitta rätt hockeyklubba för barn. Klubbans flex motsvarar nämligen klubbans hårdhet och desto styvare den är, desto mer styrka krävs.

Beroende på hur gammalt barnet är och hur mycket hen spelar kan det vara bra att tänka över vilken prisklass du ska lägga dig i. En billig hockeyklubba till barn behöver inte vara ett sämre alternativ, är det däremot ett äldre barn kan viss skillnad märkas då den individuella spelstilen och behoven blir allt viktigare. Även om vi på intersport har bra priser på hockeyklubbor har vi dessutom ofta erbjudande på hockeyklubbor och dessutom rea på klubborna efter säsongen. Då kan det vara ett bra tillfälle att köpa en billigare klubba för nästa säsong till exempel.

## ATT TÄNKA PÅ OM DU SKA ÄRVA HOCKEYKLUBBA

Att ärva en hockeyklubba är givetvis en väldigt bra idé, tänk dock på att en för kort eller för lång hockeyklubba kan göra spelet betydligt svårare och mycket obekvämt. Hur lång en hockeyklubba för barn ska vara är detsamma som för en vuxen, ungefär till nästippen om du står utan skridskor.

## VAD ÄR SKILLNADEN PÅ DYR OCH BILLIG HOCKEYKLUBBA?

Generellt sett är klubbor i de högre prisklasserna lättare och du får en mer lättbalanserad klubba. När du lärt dig skjuta ordentligt och vill få ut maximalt av dina skott är det viktigt med en klubba som klickar på rätt sätt. Vilken klubba du ska välja beror på vilken spelstil du har, enkelt förklarar så passar en klubba med low-kick spelaren som föredrar snabba handledsskott medan en mid-kick klubba passar bättre för tunga slagskott.

## KOMPOSITKLUBBA ÄR VAD SOM GÄLLER IDAG

När man idag pratat om ishockeyklubbor är det nästintill bara kompositklubbor man pratar om. Visst förekommer det fortfarande hockeyklubbor i trä och annat men det är idag relativt ovanligt. En hockeyklubba i komposit har bättre balans och är lättare än tidigare skapade klubbor.

Helkompositklubbor uppfyller de normer och krav som är satta av hockeyförbundet angående hockeyutrustning. Om dessa normer överskrids, genom att materialet till exempel utsätts för extrema påfrestningar utöver det normala gällande spelet ska materialet ge vika med hänsyn till säkerhetsaspekten.

## HUR FÅR HOCKEYKLUBBAN SE UT?

Hur en utespelares klubba får lov att se ut är en fråga många ofta ställer sig. Är det tillåtet att ha en hur lång eller kort klubba man vill och vad gäller för bladets vinkel? Klubbans får max vara 3 cm bred och 2,54 cm tjock. Skaftet måste vara helt rakt och får max vara 163 cm lång från hälen till slutet på skaftet. När det kommer till bladet på hockeyklubban får det vara mellan 5 – 7,63 cm, längden får max vara 32 cm från hälen till slutet på bladet. Bladets böj, alltså vinklingen på klubban får vara max 1,5 cm och mäts utifrån en vinkelrät linje från bladets slut till skaftets häl.

Det finns undantag för klubbans längd och utseende, bland annat om spelaren är över två meter lång eller om en ansökan om dispens är inskickad och godkänd.

## HÖG KLUBBA I ISHOCKEY

Att hög klubba inte är tillåtet inom ishockey är en relativ gammal regel, här förklarar vi en gång för alla vad den egentligen innebär.

Om en spelare spelar pucken med sin klubba över sin egen axelhöjd, anses detta vara hög klubba och spelet ska avbrytas. Detta gäller dock endast om hen själv eller en lagkamrat är nästa spelare att få kontroll över pucken eller om pucken spelas ut. Om hög klubba sker i anfallszonen och den som får kontroll över pucken också befinner sig i anfallszonen, börjar spelet om utanför blålinjen i den neutrala zonen på den närmsta nedsläpppunkt där puckkontrollen erövrades.

## VAD INNEBÄR KASTAD KLUBBA?

Tidigare har det varit tillåtet att transportera en klubba längst isen till en spelare som behöver en ny klubba, antingen på grund av att hen tappat den, att den gått sönder eller liknande. Om detta görs idag går det under regelpunkten Kastad klubba vilket innebär att en lagkamrat som behöver en ny klubba måste få den överlämnade för hand.

Källa: Svenska Ishockeyförbundet

## HOCKEYREGLER GÄLLANDE KLUBBAN

**Slashing:** Om en spelare svingar sin hockeyklubba mot en motståndares kropp eller utrustning bryter hen mot reglerna då detta innebär slashing. Det spelar ingen roll om svingen görs med en eller två händer och det spelar heller ingen roll om svingen träffar motståndaren, oavsett klassificeras det som slashing.

**Spearing:** En spelare som sticker, eller till och med bara försöker sticka, en motståndare med klubbladet har gjort sig skyldig till vad som kallas för spearing. Precis som vid slashing spelar det ingen roll om klubban bärs med en eller två händer samt om klubbbladet faktiskt träffar motståndare, oavsett innebär det en spearing.

**Tripping:** Om en spelare, med hjälp av sin klubba, fot eller ben, fäller en motspelare klassas detta som tripping. Tripping bestraffas med minst mindre straffet, om motspelaren däremot skadas kan straffet utökas.

## GUIDE FÖR ATT KÖPA HOCKEYKLUBBA ONLINE

Med lite mer information om vad du ska tänka på när du köper en hockeyklubba hoppas vi valet ska bli enklare för dig. Detta är en bra guide om du ska köpa en hockeyklubba online, är du fortfarande osäker har våra säljare i butik lång erfarenhet och mycket kunskap för att hjälpa er hitta rätt klubba för ditt barn eller dig.

*Tänk på att valet av hockeyklubba är individuellt och att känslan är viktig, därmed är alla tips endast rekommendationer.*



# Att tänka på när du ska köpa hockeyrör till vuxen och barn

Vad ska man egentligen tänka på när man köper skridskor till barn och vuxen, vilka tillbehör krävs och vad är skillnaden på dyra och billigare skridskor?

## SKRIDSKOR ANPASSADE EFTER ISHOCKEYSPELAREN

För att en skridsko ska vara rätt för dig finns det ett par faktorer som är viktiga att titta på. En skridsko ska vara anpassad efter spelarens vikt och styrka. Det är också viktigt att utgå från din åkstil och hur du rör dig på isen, det är därför skridskomodellen är individuell för just dig. Skridskon ska möjliggöra din utveckling och prestation och du ska aldrig känna dig hämmad.



## STORLEK PÅ SKRIDSKOR

Oavsett om du köper skridskor till barn eller vuxen är skridskons storlek och passform väldigt viktigt. Grundregeln är rätt storlek för foten. Även om det kanske låter självklart är det inte lika enkelt som man kan tro, vad är då rätt skridskostorlek?

Ett bra sätt att kolla hur mycket plats foten får inuti skridskon är att ta ur innersulan och placera foten på den. När du köper vanliga skor ska sulan vara cirka 15 mm längre än foten. När det kommer till skridskor ska sulan vara cirka 5-7 mm längre för att skridskon ska ha rätt storlek för foten. Den absoluta maxlängden för skridskons innermått är 8-10 mm större än foten, därefter är skridskon för stor vilket påverkar din passform och åkkapacitet.

## HUR SKA HOCKEYSKRIDSKOR SITTA?

Skridskor är ju sällan det mest bekväma skovalet i förrådet. De ska trycka på egentligen alla ställen som går eftersom det är bra att ha så mycket kontakt som möjligt mellan skridsko och fot. Dock ska det givetvis finnas plats för viss rörlighet för att du ska kunna få en bra balans.

### ”FOTEN ÄR BREDARE NÄR DU STÅR UPP”

Tänk också på att stå upp när du provar skridskon, samt pressa smalbenet något framåt i skridskon. När du står upp är foten bredare än om du sitter ner och du kan därför köpa en för smal skridsko om du endast provar den sittandes.

## BRA HÄLGREPP OCH RÄTT STYVHET PÅ SKRIDSKON

Ytterligare två delar att hålla koll på när du ska välja skridskor är dess hälgrepp och hur styv skridskon är. Många köper för hårda, styva, skridskor vilket ofta leder till att det är svårare att åka än vad det egentligen behöver vara. Ju tyngre du är, desto styvare skridsko ska du ha.

Hälgreppet på dina skridskor är nyckeln för en stabil passform som i sin tur avgör din rörlighet i ben och fot. När du provar skridskon kan du testa att skjuta bak hälen och känna efter om det är tillräckligt stöd i hela häloområdet. Hälen ska inte kunna lyfta i skridskon när foten är bakskjuten.

## SKRIDSKOR FÖR BARN

Att köpa skridskor till barn är inte helt enkelt, ofta letar man efter billiga skridskor men vill samtidigt köpa kvalitet. Ett par punkter att titta efter hjälper dig långt på vägen.

Skridskon ska givetvis väljas utifrån den nivå ditt barn spelar på, är det första hockeysäsongen räcker det med ett par billigare skridskor. Barnets vikt är också bra att ha koll på för att hitta rätt styvhet på skridskon, en för styv skridsko kommer göra det mer svåråkt på isen och det kommer vara svårare att hitta balans och rörelse.

## FÖR STORA SKRIDSKOR TILL BARN

Även om barn växer är det viktigt att ha i åtanke att för stora skridskor inte ger ordentligt stöd, gör det svårare att åka och orsakar onödiga skavsår. Den generella rekommendationen för skridskostorlek är 5-7 mm längre än din fot. För barn som fortfarande växer är det dock inga problem att köpa skridskor som är ½-1 nummer större. Då kan du ha skridskon en längre tid.

## SKILLNADEN MELLAN DYRA OCH BILLIGA SKRIDSKOR

Väldigt många frågar om vad som skiljer dyra och billigare skridskor åt. Precis som i de flesta fall när det kommer till utrustning av olika slag är en dyrare skridsko oftast av bättre kvalitet. En mer påkostad skridsko blir generellt även lättare, ger bättre passform och har skenor med stål av högre kvalitet vilket ger bättre skärpa.

Med det sagt innebär det inte att du ska gå till en butik och välja den dyraste skridskon som finns på hyllan för att få en högkvalitativ skridsko. Det är fortfarande väldigt många individuella parametrar som spelar in. Prata med en säljare i din Intersportbutik för att få tips och råd utifrån din fot och spelstil.

## VÄRMEFORMADE SKRIDSKOR

Då passformen är något av de viktigaste när du väljer skridskor har det under en tid varit populärt att värma upp inledningen av skridskon och anpassa den efter dina fötters passform.

Dock har det hänt mycket på skridskomarknaden senaste åren och dagens material är ofta av den kvalitet att de formar sig efter foten ändå.

Prova skridskorna hemma, känns det bra är du redo för rinkens. Du kan däremot inte "åka in" ett par skridskor som du kan "gå in" ett par skor. Om de inte känns helt 100, är det bättre att returnera och köpa ett par nya. Intersport har 365 dagars öppet köp!

## SLIPNINGEN

Här ligger grunden i det som ger ett bra fäste och möjlighet till snabba svängar på isen. För detta krävs givetvis att skenan är slipad på rätt sätt för just dig som spelare.

Med en riktigt skarp skena är snabba vändningar och svängar ett faktum, men till viss del på bekostnad av glidet på isen. Det gör att de flesta som glider bra från början, dvs. är något lättare som spelare oftast väljer att ha en skarp skena, och de som är lite tyngre som spelare väljer att ha en mindre skarp skena.

## SKENANS SKÅLDJUP

Det som gör en skena skarp är skåldjupet på den. Det vanligaste skåldjupet är mellan 20-22 mm. För en riktigt skarp skena behövs en djupare skål och ju djupare skålen är desto skarpare blir skenan.

## PROFILSLIPNING

Att slipa skridskorna gör att åkningen blir roligare och att du inte behöver vara rädd att slita på stålet. Normalt behövs en profilslipning en till två gånger per säsong, men detta beror på vilken slipmaskin man använder sig av. När vi talar om profilslipning pratar vi om två viktiga delar, åkryta och radie.

Radieslipning: Med radieslipning menas att det under skridskon inte finns någon plan yta under skenan. Det ger resultatet att det oavsett om du lutar dig framåt eller bakåt när du åker, har lika mycket yta av skenan i isen.

Kombiradieslipning: Det finns även kombiradieslipning som innebär att man har en radie på den främre delen av skenan och en annan på den bakre, dvs. olika mycket böjning fram och bak.

Zuperior: Ytterligare en typ av radieslipning är Zuperior som innebär tre olika storlekar på radien, en fram, en i mitten och en annan bak anpassat efter hur lång skenan är. Radieslipning är den vanligaste typen av slipning.

Åkyta: Innan man började med radieslipning var åkyta vanligast att använda. Då är skenans mittdel på 4-6 cm helt plan. I vissa fall kan man även förskjuta den plana yta framåt eller bakåt på skenan. När skridskorna kommer från fabrik har de alltid en slipad profil. Denna radie är olika beroende på vilken leverantör som tillverkat skridskon.

## GLÖM INTE SKRIDSKOSKYDDEN

För att förlänga livstiden på din slipning är det bra att alltid använda skridskoskydd till och från isen samt i omklädningsrummet. När skridskorna förvaras i bag bör de alltid ha mjuka skydd på. Om skydden är smutsiga se till att rengöra dem ordentligt samt att aldrig sätta på vanliga skydd efter att skenan torkats. Skydden kan vara fuktiga sedan tidigare och då är det bättre att använda mjuka skydd som suger upp fukten bättre.