

## **Lite information om utrustning och skötsel av denna**

### **Hjälm**

Hjälmen ska vara CE-märkt och godkänd för bandy eller hockey. Lekhjälmarna kan se snarlika ut men är inte godkända. Hjälmen ska också sitta skönt på huvudet och den ska vara anpassad i storlek till ditt huvud.

Gallrets hakkopp ska ha kontakt med hakan och omsluta den men inte pressa mot den hårt. Sitter hakkoppen för lågt kan den skada halsen vid fall framåt eller få hjälmen att helt lossna från huvudet.

Sitter hakkoppen för högt kan de skada tänderna vid fall framåt.

En trasig eller kraftigt sliten hjälm **ska** bytas ut.

Hjälm och ansiktsskydd av typ helgaller och halsskydd är obligatoriskt upp till seniorbandy. Enbart ansiktsskydd försedda med godkännandemärke (CE-märke) får användas.

Är gallret trasigt ska de bytas ut. En gallertråd som lossnat kan orsaka stora skador på spelaren.

Använd bara originalsruvar till hjälm och galler. För långa skruvar kan vid kollision eller fall tryckas igenom stoppningen och tränga in i huvudet.

### **Benskydd**

Anpassa benskydd efter benets längd. Använd inte en vuxens benskydd till barn. För att skydda smalbenet mot skärskador kan man sätta benskyddet innanför skridskons plös.

### **Armbågsskydd**

Armbågsskydd är en god investering redan till unga spelare då armbågarna ofta får ta emot hårda smällen vid fall bakåt. Anpassa storlek på skydden efter storleken på spelaren.

### **Halsskydd**

CE-märkt halsskydd är ett krav för alla spelare i Gripen Bandy. Det är ett bra skydd mot skärskador. Sätt halsskyddet så högt upp på halsen som möjligt.

### **Suspensoar**

Suspensoar finns även till de allra minsta spelarna. Det kan kännas obekvämt men är ett bra komplement och bör användas så snart spelarna börjar använda klubba och boll på träning eller när de spelar match.

Tänk på att även flickor behöver suspensoar och att de ska ha speciellt utformade modeller för flickor.

Halsskydd, suspensoar, armbågsskydd och t.o.m. benskydd är tvättbara och kan tvättas i maskin. Smutsiga och svettiga skydd kan orsaka eksem och infektioner. Skydden kan tvättas i tvättmaskin på 30°C. Använd sparsamt med tvättmedel och undvik sköljmedel för alla skydd som innehåller stoppning eller plastdelar.

### **Handskar**

Bandyhandskar kan om de inte får torka ordentligt mellan träningarna lukta rejält illa. Låt de inte ligga kvar i träningsväskan utan lägg de luftigt så att de kan torka. För att ta bort dålig lukt kan du strö lite barntalk inuti och utanpå handsken.

### **Skridskor**

Spelare upp till 12-13 års ålder bör använda en vanlig hockeyskridsko eller en bandyskridsko med hockeyskena. En riktig bandyskena gör åkningen svårare och onödigt jobbig innan man är fysiskt stark nog att bemästra åktekniken med en bandyskena.

När du tränat/spelat färdigt ska skridskons skena torkas av så det inte bildas ytrost på skenan som gör den sämre och dessutom svårare att slipa. Sätt inte heller på skridskoskydden direkt efter du torkat av skenan då skydden troligtvis också är fuktiga eller smutsiga.

### **Klubba**

De flesta klubbor är för långa när de är nya och **måste** därför sågas av. Alla spelare vill inte ha samma längd men ett riktmärke är att klubban ska gå upp till naveln om man står med skridskor på isen och håller klubban helt lodrätt framför sig. Yngre spelare bör använda en klubba med böj 3 eller möjligtvis böj 4. Böj 5 är enbart för äldre spelare.

Tejpa bladet med t.ex. eltejp eller tygtejp. Gärna två lager tejp under bladet för de yngre som ofta slår klubban i isen. Skaftet kan tejpas med grepptejp eller tygtejp för bättre grepp. Linda en topp/knopp längst upp på klubban så den inte tappas så lätt.

### **Att tänka på**

- Se till att ha rätt storlek på utrustningen. Fel storlek gör att det skaver, gör ont eller glappar.
- Godkänd hjälm, ansiktsgaller och halsskydd skall alltid användas.
- Torka av skridskoskenan efter användning.
- Anpassa klubbans längd efter spelarens längd och önskemål.
- Sköt om utrustningen. Den ska vara hel, ren och torr.