



Skötselråd materiel

- Skridskorna bör vid normalt slitage slipas vid var tredje till var fjärde träning som en tumregel. Vid onormalt slitage, t.ex. om skridskoskyddet råkat lossna varpå spelaren gått med skridskoskenan direkt på betong/asfalt eller om spelaren råkat åka av isen ut på betongplattan, bör skenan kontrolleras omgående och ev. slipas om.
- Ta upp skridskorna ur väskan, ta av skridskoskydden och torka av skenorna när ni kommer hem från träningen. Detta är också ett utmärkt tillfälle att syna skridskoskenorna för att se om de är i behov av slipning. Låt skridskorna ligga utan skydd ett tag och torka.
- Ett bra tips är att alltid ha med en gammal handduk i träningsväskan och torka av skridskon direkt efter träning.
- Se över skridskoskydden med jämna mellanrum. Dessa slits och töjs samt att mycket smuts har en tendens att samlas här. Ett par nya skridskoskydd är ett billigt sätt att bibehålla en bra slipning på sina skridskor.
- Åk om möjligt inte på den smutsiga isen på utsidan om sargerna. Ismaskinerna kör inte här samtidigt som många går med skor här vilket gör att det samlas mycket grus och smuts som förstör slipningen.
Detta är samtidigt en uppmaning till alla föräldrar att inte beträda isen med skor. Det räcker med ett gruskorn för att förstöra en slipning.
- Användande av s.k. bandyskenor. Detta är inte något som vi rekommenderar. Fördelen med bandyskenor är att man får en längre åkyta och därigenom högre hastighet, MEN det kräver också att man har de benmuskler som krävs för att ”trampa igång” den här typen av skenor.
Spelare i 7-10 års ålder har inte de muskler som krävs vilket gör att de accelererar långsammare och snabbt blir trötta i benen. Bandyskena rekommenderas ej före ca 15 års ålder p.g.a. av att skaderisken är stor för permanenta skador i skelett och ligament i höfterna.
- Längden på en bandyklubba bör ligga någonstans vid naveln på en spelare som står på skridskor.
MÅNGA spelare i laget har på tok för långa klubbor.
- Tvätta kläderna regelbundet, speciellt de delar som är närmast kroppen. På både gördel och suspensoar går det att plocka ut de hårda skyddsdelarna och tvätta resten som vanligt i tvättmaskinen i låg temperatur.
Speciellt handskarna har en tendens att lukta otroligt dåligt. Tvätta dessa med en mild tvällösning i ljummet vatten och låt dem torka långsamt efteråt.



- Generellt sett så går all utrustning att maskintvätta så länge man håller en låg temperatur och INTE använder sköljmedel.
- Smittorisken är stor i isssport eftersom bakterier, virus mm ligger kvar på isen. Väldigt viktigt att tvätta sårskador noggrant.
- Se till att hjälmen är i rätt storlek. Den ska sitta fast ordentligt och hakskyddet skall sitta tätt emot hakan, ej flera centimeter nedanför då är hjälmen för stor och tandskador riskeras. Blanda ej fabrikat på hjälm och galler.
- Bandyhandskar är att rekommendera eftersom de skyddar mot slag och skärskador. Ett tips är att köpa Kosas Comet (blåa handskar som många i laget har) då dessa är lite billigare samt brukar uppskattas hos yngre spelare eftersom de är lite mjukare.
- Egen vattenflaska är ett måste. Vi dricker inte ur någon annans flaska p.g.a. smittorisken.
- Har ni begagnad utrustning att sälja skriv det i gästboken, det finns alltid andra som vill köpa.

Detta är lite enkla punkter som gör livet lättare för både ledare, materialare såväl som för er föräldrar.

Är det något ni undrar över gällande materiel eller vill ha hjälp med vilken utrustning ni ska köpa så vänd er gärna till oss ledare så ska vi hjälpa er med det vi kan.