Skydden är individuella. Vad som passar en spelare kanske inte passar en annan. Så, inom hocheyn har vi möjlighet att individanpassa allt.

Detta har inget att göra med olika tillverkare. Bilderna är hämtade från internet och ska visa olika modeller eller passform. Stäng alla kardborrar före tvätt i maskinen.

**Hur ska det sitta?**

Allt ska överlappa, så lite glipor som möjligt. Men det ska fortfarande finnas möjlighet att röra sig.



**Så vi börjar innifrån och ut, uppifrån och ner....**

**Underställ**

Det finns speciella underställ avsedda för hockey, men det går lika bra att använda ett vanligt underställ. De ska leda bort fukt från kroppen.

Tvättas i maskin 30-40 grader, se lappen, utan sköljmedel.

**Hjälm**

Köp ny! Inget är så viktigt som huvudet.

Hjälmen ska gå långt bak i nacken, se bilden ovan till höger

Galler är krav. Gör rent hjälmen i duschen med schampo.

**Halsskydd**

Finns inbyggda i undertröjor eller lösa. Ska täcka så mycket av halsen som möjligt.

Tvättas 30-40 grader i maskin utan sköljmedel.

Går bra att köpa begagnad, men eftersom det sitter närmast kroppen kan det vara fräscht med nytt.

**Axelskydd**



Det finns olika modeller; mycket skydd eller mycket rörelse.

Nybörjare – mycket skydd. Det ska inte göra ont att spela.

Erfarna spelare – anpassat. Vill de ha mycket skydd eller rörelse, låt dem få det.

Tvättas i duschen med tvål eller 30 grader maskintvätt utan sköljmedel.

Går bra att köpa begagnat. Kolla så att allt är helt och att resår och kardborre fungerar.

**Armbågsskydd**

Ska skydda armbågen. De ska sitta åt bekvämt.

Tvättas i maskin 30 grader utan sköljmedel.

Går bra att köpa begagnat. Kolla så att allt är helt och att resår och kardborre fungerar.

**Handskar**

Ska sitta bekvämt över fingrarna. Är oftast korta i handleden för rörelsens skull. Ska inte orsaka skavsår.

Tvätta och torka ofta, 30 grader maskintvätt utan sköljmedel. Ylletvättmedel rekommenderas.

Går bra att köpa begagnat. Kolla att skinnet på insidan fortfarande är helt.

**Snippskydd**



Ska skydda snippan. Måste vara bekväm. Finns även för målvakter.

Går bra att köpa begagnat, men eftersom det sitter närmast kroppen kan det vara fräscht med nytt.

**Byxor**

Olika modeller. Tight passform, lös passform och mycket skydd. De byxor som ger mycket rörelse ger inte lika mycket skydd, och tvärt om. Lyssna på spelaren vad de vill ha när de börjar spela lite mer. Ska gå över knäet, se bild till höger. En del byxor går att förlänga i midjan, hör efter med säljare eller tillverkare. Ska hänga på höften. Kan användas med hängslen.

Tvättas i maskin 30 grader utan sköljmedel.

Går bra att köpa begagnat. Kolla att byxorna är hela.

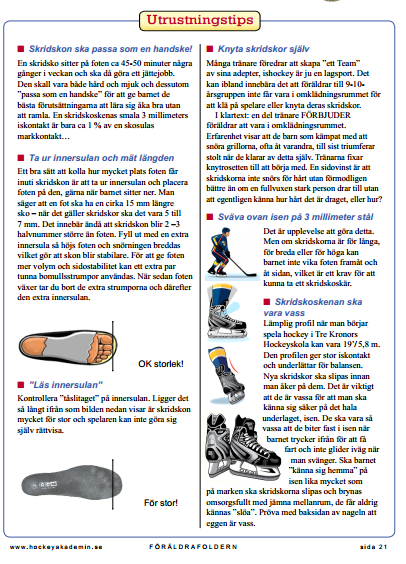
**Benskydd**

Det finns faktiskt olika passform, så pröva ut vad som känns bäst. Ska täcka knäet och gå ner till vristen strax ovanför där skridskon börjar.

Går bra att köpa begagnat. Kolla att skyddet är helt. Knä-delen får mycket smällar i isen, se upp för små sprickor.

**Skridskor**

Välj en skridsko som passar spelarens fot!

Välj en ”känd” tillverkare, burkar oftast finnas reservskenor och vara av hållbar kvalité.

Skenan ska inte vara misshandlad vid köp av begagnad skridsko.

Tvättas inte utan vädra och spraya med bakteriedödande spray inne i skridskon. Torka av skenan efter ispass.

Ha ett par skridskor till träning och ett annat par till lek.

Vaxade snören ger möjlighet att anpassa snörningen på foten. Icke vaxade snören sliter mindre på hålen i skridskon, men glider lättare och kan göra att skridskon inte sitter bra på foten.

Tänk på att materialaren känner spelarens skridskor och slipar dem gärna!

Alla nya skridskor måste slipas med profil och det tar lång tid. Kom gärna med nya skridskor träningen innan de ska användas.

**Klubba**

Kompositklubba har låg vikt. Och är ibland dyr. Rekommenderas till mer erfaren spelare som börjar få pucken dit de siktar och börjar skjuta skott.

Träklubba har tyngre vikt, och är oftast billigare. Bra till yngre spelare, och till de som behöver få styrkan i handleden.

Ska utan skridskor nå till nässpetsen.

Går att köpa begagnad, se upp för sprickor och hack.

**Damasker**

Ska täcka benskydden. Finns i många olika modeller och färger. Välj klubbfärger. Tejpa utanpå damaskerna så att benskydden stannar kvar om kardborren öppnas.

Tvättas i maskin 30 grader utan sköljmedel.

Köp gärna begagnat! Det mesta går att tvätta i tvättmaskinen utan sköljmedel, annars går det att göra rent det i duschen. Skridskor är knepigare, men när de är blöta måste de torka ordentligt. Skenan rostar lätt och skridskon kan vara förstörd om rosten biter sig fast.

Hjälm bör köpas ny, för skador som inte syns kan orsaka svåra skador på huvudet.

**Målvakt**

****

**Hjälm**

****

Bakstycket sitter fast med gummiband, hjälmen ger inget bra skydd mot slag bakifrån eller vurpor i isen.

Hakan går längre ner över halsskyddet, kompletteras gärna med en lexan som syddar mot studsande puckar mot halsen.

Köp ny hjälm.

Tvättas ofta med schampo i duschen.

**Halsskydd**

****

Bredare än ett vanligt halsskydd och mycket styvare. Ska täcka glipor mellan hjälm och kombinat.

Tvättas i maskin 30 grader utan sköljmedel.

Går bra att köpa begagnat. Kolla så att allt är helt och att resår och kardborre fungerar.

**Kombinat**



Armbågsskydd och axelskydd i ett.

Rörlighet i armarna är ett måste.

Tvättas i maskin 30 grader utan sköljmedel eller badkar, eller duschen.

Går bra att köpa begagnat. Kolla så att allt är helt och att resår och kardborre fungerar.

**Byxor**



Mera skydd i byxorna än en utespelare.

Vissa modeller kan sättas fast i kombinatet för ökat skydd. En del splare vill ha det så, andra inte.

Tvättas i maskin 30 grader utan sköljmedel eller badkar, eller duschen.

Går bra att köpa begagnat. Kolla att skydden är hela.

**Plock och stöt**



Plock kan ha olika vinklar, beroende på vilken spelstil målisen har.

Vid köp testa ta några puckar för att se att den fungerar.

Kolla att skinn är hela och att spännremmar finns.

Tvätta inte utan ta bakteriedödande medel.

**Benskydd**



Knäet ska vara i knäskyddet. Är benskydden lite stora är knäets placering i nederkant. Knäet får inte vara ovanför eller under knäskyddet.

Extra knäskydd kan behövas för att skydda låret mot puckar.

Benskyddet kan fästas i skridskon via en Toeflex eller snöre.

Brukar inte tvättas, men det går. Tvål och vatten i duschen.

Går bra att köpa begagnat. Kolla så att allt är helt och att resår och kardborre fungerar.

**Skridskor**



Ingen bakkappa. Mera skydd. Mindre hål under skridskon för pucken att smita igenom.

Går bra att köpa begagnat.

Kolla att det inte är för mycket hack i skenan.

Tvättas inte. Vädras.