



BANDYUTRUSTNING LAIK U9

Det kan vara svårt att veta vilken utrustning som krävs när man skall spela bandy. Vi har därför tagit fram detta dokument med råd och tips för att hjälpa er föräldrar ge barnen de bästa förutsättningarna.

Krav på utrustning/skydd:

- Skridskor
- Godkänd hjälm med galler
- Godkänt halsskydd
- Benskydd
- Bandyklubba

Önskemål/rekommendation utrustning/skydd:

- Armbågsskydd
- Suspensoar
- Bandybyxor/Överdragsbyxor/Gördelbyxor
- Bandyhandskar

Skridskor

När man köper skridskor är det lätt att man som förälder tänker att barnet skall kunna ha dessa under flera säsonger. Det får till följd att barnet kommer få svårare att lära sig åka skridskor, då risken är stor att skridskon inte sitter fast ordentligt. Köp hellre begagnade skridskor i rätt storlek (1cm kvar i fram är en bra tumregel). Vid köp av begagnade skridskor är det viktigt att tänka på att det finns tillräckligt med stål kvar på skenan, dvs. att den inte är för nedslipad. Tumregeln här är att den skall vara minst 1-1,5cm.

Nya skridskor har oftast obehandlade snören. Ett litet tips för er föräldrar som troligtvis är de som kommer att knyta skridskorna är att köpa vaxade snören, vilket förenklar knytningen och det är lättare att få skridskon att sitta bra på foten. När det gäller snörningen av skridskorna är det också bra att tänka på att det är bättre att köpa snören med rätt längd eller att klippa av dem i rätt längd. Det är inte rekommenderat att knyta dem runt fotleden, då detta ger en sämre rörlighet för foten. Tänk också på att snörningen inte skall vara för hård i toppen. Delar ni in snörningen i tre delar, skall delen i mitten sitta hårt och i nedre och övre delen lösare för att ge foten mer rörlighet.

Skenor

Barn som spelar i U9 bör använda en vanlig hockeyskridsko eller en bandyskridsko med hockeyskena. En "riktig" bandyskena är betydligt tyngre att åka på och barnen behöver vara fysiskt och tekniskt förberedda för detta. Nedan visar exempel på hur dessa skenor ser ut.

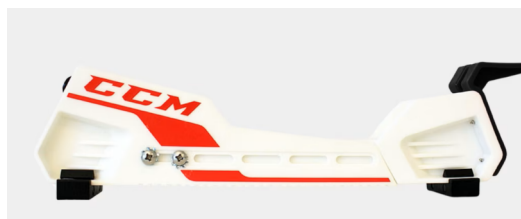
Hockeyskena (Rekommenderad)



Bandyskena (Ej rekommenderad)



Tänk på att när man köper nya skridskor kommer de i regel oslipade och behöver slipas först. Var noga med att kontrollera slipningen regelbundet innan träning och match. Skridskorna är barnens primära verktyg på isen och ett par slöa skridskor ger barnet sämre förutsättningar för att lyckas på isen. Det är även viktigt att man tar hand om sina skridskor och skyddar skenan med skridskoskydd som man använder när man går mellan isen och omklädningsrummet. Det är viktigt att ni som föräldrar påtalar för barnen att de skall vara noga med att enbart gå med skridskor på de gummimattor som finns vid sidan av isen. Annars förstörs slipningen och det blir omöjligt att åka på skridskorna. Efter träning och match skall skenor torkas av så de inte rostas. Ha för vana att ta med en liten handduk som ni kan torka av skridskorna med. Sätt tillbaka skridskoskydden först då skenan är helt torr. Det brukar kunna dröja några timmar, då skenan är kall och fuktig efter träningar och match.



Hjälm

Det allra viktigaste skyddet på isen är hjälmen. När ni köper en hjälm är det viktigt att den har rätt storlek, är CE-märkt och godkänd för bandy. En hjälm i fel storlek kommer inte sitta rätt på huvudet och därmed ha en försämrad funktion. Tänk på att om ni köper en begagnad hjälm, kolla efter sprickor och annat större slitage. En hjälm har inget "bäst före datum", men bör bytas var 3-5 år. Det finns inget krav på färg för hjälmar i U9. Tänk även på att regelbundet kolla skruvarna som sitter i hjälmen då de har en tendens att efter en tid lossna.

Galler

Det är krav på galler till hjälmen och i underkanten på gallret sitter det ett halskydd. Halskyddet skall ha kontakt med hakan, men det behöver inte sitta så hårt att det pressar mot hakan. Om halskyddet sitter för lågt eller högt kan det medföra att det istället skadar barnet. Oftast är gallret anpassat efter hjälmen när man köper detta. Köper man ett galler separat, så var noga med att kolla så storleken är rätt. Gallret spänner man sedan åt med de remmar som sitter på sidan och knäpps fast i hjälmen.

Halsskydd

Det är krav på halsskydd för matcher och träningar. Dessa halsskydd skall vara CE-märkta. Det finns flera olika varianter på halsskydd och nedan finns ett par exempel.



Benskydd

Det viktigaste att tänka på när det gäller benskydd är att köpa rätt storlek. Är benskyddet för stort kommer det upplevas klumpigt och är det för litet kommer vristen att vara oskyddad mot slag och knät riskerar att slå i isen om det glider ner. Tumregeln är att det skall gå från vristen och vara tillräckligt långt för att knät skyddas om man sitter på knä med rumpan mot hälsarna. Nedan visar ett exempel på benskydd. Benskydden hålls på plats med antingen bandystrumpor eller damasker. Väljer man damasker behöver man tänka på att ha en tunnare strumpa under då damaskerna saknar fot.



Armbågsskydd

Armbågsskydd är inte ett krav för att spela bandy. Vi ser dock gärna att barnen använder detta då det är vanligt att barnen slår i armbågarna vid fall. Det är också bra att få in vanan att bära skydd på armbågarna redan i tidig ålder. Tänk på att köpa armbågsskydd som är anpassade för bandy och inte hockey, då dessa är betydligt klumpigare. Nedan visar exempel på armbågsskydd

Armbågsskydd bandy



Armbågsskydd hockey



Suspensoar

När barnen börjar använda klubba och boll är det att rekommendera att de även börjar med suspensoar. Det kan nu bli en del hårdare skott och då är det viktigt med bra skydd om bollen träffar olyckligt. Det finns även modeller anpassade för flickor. Nedan exempel på suspensoar



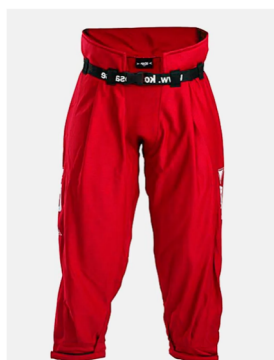
Bandybyxa med skydd / Överdragsbyxa + Gördelbyxa

När det kommer till skydd för lår och höfter finns det egentligen två varianter. Den ena varianten är en bandybyxa där skydden sitter integrerat i byxan. Den andra är att man har en överdragsbyxa utanpå en gördelbyxa

Bandybyxa med skydd integrerat



Överdragsbyxa + gördelbyxa



Bandyhandskar

När barnen blir äldre är det vanligare med slag och bollar som kan träffa olyckligt. En bandyhandske är vadderad på ovasidan och skyddar därmed bättre mot detta. Tänk på att inte använda hockeyhandskar istället, då dessa är betydligt klumpigare och stelare än vad en bandyhandske är och det kommer göra det betydligt svårare att kunna skjuta och passa bollen.

Bandyhandske



Hockeyhandske



Bandyklubba

Idag finns det en mängd olika varianter och prisklasser på bandyklubbor. När man spelar i U9 finns det ingen anledning att köpa dyra kompositklubbor. Däremot är det viktigt att man har en funktionell bandyklubba för denna nivån. Det finns flera varianter på träklubbor, men rekommenderat är att köpa en träklubba som fungerar att passa och skjuta bollen ordentligt med. Nedan finns några exempel på rekommenderade träklubbor och ej rekommenderade träklubbor för spel i U9

Rekommenderade bandyklubbor



Ej rekommenderade bandyklubbor U9



När man köper en klubba idag så är de i regel för långa. Det är därför viktigt att de kapas till rätt längd. Tumregeln som gäller för en bandyklubba är att om man ställer den med spetsen ner mot isen och håller den lodrätt så skall den nå till naveln med skridskor på. Är ni osäkra fråga gärna en ledare. Det är också viktigt att man tejpar klubban. Klubbans ände brukar man förse med en "knopp" och sedan linda ner ca 30-40cm på klubban. Det finns två olika typer av tejp för detta. Den ena är tygtejp som är lite billigare. Grepptejp är den andra och fungerar bättre även när tejpens blir blöt. De flesta brukar även tejpa klubbladets med ett lager tygtejp eller isotejp. Detta är högst personligt, men ger även klubban ett visst skydd då barnen tenderar att slå klubban en del i isen.

Grepptejp



Tygtejp



Isotejp



Övrig utrustning

- Träningströja

Vid matchspel tillhandahåller klubben matchtröjor, men under träning kan det vara bra att ha en luftigare träningströja. Har barnen varit med i bandyskolan har man redan fått en sådan. Det man skall tänka på är att inte klä barnen alltför varmt inför träning och match. Många gånger räcker det med en underställströja under en träningströja.



- Vattenflaska

Det kan också vara bra med en vattenflaska med lång pip så att barnen kan dricka under träning och match utan att behöva ta av sig hjälmen varje gång.

