

TIPS PÅ HUR DU VÅRDAR DIN HOCKEYUTRUSTNING!

Hockey skall lukta svett har man ofta fått höra. Visst kan det vara så men det finns vissa saker som man bör tänka på i alla fall. Vad många inte tänker på är skötsel av hockeyutrustningen.

Smutsig utrustning luktar inte bara illa utan ger en fin grogrund till bakterier. Tänk själv att använda samma kläder i flera månader utan att tvätta dem.

För att förhindra eksem, klåda och andra sjukdomar bör man tvätta utrustningen mer än en gång per år.

All utrustning, förutom hjälm och skridskor kan utan problem tvättas i en vanlig tvättmaskin på 30- 40 grader dock med låg centrifugering eller ingen alls. Helst 2 ggr/månad beroende på träningsintensiteten.

Efter ett träningspass bör man hänga upp utrustningen så att den får luftas ordentligt och torka innan man packar in den i trunken igen.

OBS! Torktumla EJ utrustningen då det sänker stoppningsmaterialets skyddsförmåga.

Underställ och hockeystrumpor maskintvättas (önskvärt 60°) med liknande färger efter varje träning. Ha gärna dubbla uppsättningar.

Halsskydd maskintvättas 40° varje vecka med liknande färger. Hängtorkas. Ha gärna ett extraskydd.

Damasker maskintvättas 40° med liknande färger och hängtorkas. Har det gått hål får ni ta fram nål och tråd.

Träningströja maskintvättas 40° med liknande färger varannan vecka. Har det gått hål får ni be någon laga den.

Suspensoar tvättas en gång i månaden. Ta ur plasten som går att torka av.

Kroppsskydd: Skulderskydd, Armbågsskydd, Benskydd maskintvättas med en handduk i 40° eller i en i en tvättpåse, hängtorkas. Skydden bör tvättas en gång i månaden. Är skydden i olika färger tvättar ni de var för sig. JOFA/RBK skydd tål detta.

Handskar maskintvättas korttvätt i 30° tillsammans med en handduk eller i en i en tvättpåse. OBS! använd inte sköljmedel. Handskarna bör tvättas en gång i månaden. Lufttorkas, det kan ta ett tag. För att ytterligare ta bort lukt, kan man lägga handskarna i en plastpåse och lägga in dem i frysen. Det som förstörhandskarna är handsvetten.

Hjälmen kan handtvättas med tvättsåpa och sköljas under kranen. Hängtorkas. **Dra åt skruvarna i hjälmen.**

Hockeybyxor maskintvättas i 30° vid behov, lätt centrifugering, hängtorkas. På en del byxor går plastplattorna att ta ut.

Skridskor skenorna torkas av och sätt inte på fuktiga skridskoskydd, ta ur sulan.
Använd gärna en sko tork. Kolla dina snören, ha gärna ett par extra i hockeytrunken.

Övrigt

För att inte riskera att tvättmaskinen tar skada och att grafiken på skydden försvinner kan du lägga skydden i en tvättpåse. Det ni inte tvättar hänger ni upp så det får torka, annars möglar det.