

SIF P13

Guide: Hockeyutrustning

Hjälmen:

Vad gäller val av hjälm, så är passformen är det viktigaste, en obekväm hjälm är inte roligt att spela med, köp en så bra (=dyr) hjälm ni har råd med. Tänk på att hjälmen ska vara godkänd och CE-märkt annars får den inte användas. Hjälmen och gallret ska vara godkända som en enhet (samma fabrikat).

Hjälmen ska sitta ungefär en centimeter över ögonbrynen, tätt omslutande runt hela huvudet så att den inte rör på sig när du spelar.

Kontrollera din hjälm regelbundet för sprickor eller mjuka fläckar. En hjälm som fått ett mycket hårt slag, till exempel vid en hård tackling eller kollision ger inte längre tillräckligt skydd. Den har alltså fyllt sin funktion genom att förebygga eller lindra en huvudskada och bör därför bytas.

En annan bra tumregel är att byta ut hjälmen varannan säsong.

Köp aldrig en begagnad hjälm, då ni inte vet vad den har varit utsatt för!

Halsskyddet:

I Sverige kräver Svenska Ishockeyförbundet (SIF) att alla spelare bär ett godkänt halsskydd under träning och match. Skyddet ska bäras korrekt runt halsen och får inte vikas ner.

Axelskydd:

Axelskyddet ska täcka hela axelpartiet och skyddar förutom axlarna även delar av ryggen och bröstkorgen, samt nyckelbenen. Det finns axelskydd som är avsedda för olika spelarpositioner samt numera axelskydd avsedda för tjejer/damer, dessa har oftast ett W i modellnamnet (tex. FTW)

Armbågsskydd:

Armbågsskydden ska täcka armen hela vägen upp till axelskyddet inklusive biceps och underarmen.

Handskarna:

Handskarna ska överlappa armbågsskydden för att ge ett maximalt skydd, handsken ska provas ut så att fingrarna inte når hela vägen ut till toppen av handsken.

Handskar finns i olika passformer:

- Traditionell: En lösare och mer rymlig passform med mer utrymme för handen och fingrarna.
- Taperad: En tightare passform som formar sig efter handen för ökad rörlighet.
- Contored: Tightaste passformen, med minst volym i handsken.

Suspensoar:

Suspensoar finns för både män/pojkar och kvinnor/flickor. Shorts med inbyggd suspensoar samt med kardborrefäste för damasker är det vanligaste.

Hockeybyxor:

Hockeybyxans viktigaste funktion är att skydda höfter, lår, rygg, svanskota och nedre delen av revbenen från tuffa tacklingar, skott och slag av klubbor från dina motståndare. Byxan ska sitta bra på höftbenet och längden bör vara så att byxan räcker 3–5 cm över benskyddet när du står upp, då kommer hockeybyxan även täcka när du sitter i en djupare åk ställning. Det är även viktigt att byxorna inte är för stora så att de hämmar din åkning och rörlighet.

Benskydd:

Ett bra benskydd är av yttersta vikt. Detta eftersom benen blir lätt utsatta för skott med puck, slag av klubba och även får ta emot en och annan skridsko. Benskyddet ska täcka hela smalbenet och knät utan att begränsa rörelseförmågan i knä- och fotlederna, skyddet ska inte vara så långt så att skridskon trycker skyddet ur läge.

Hockeystrumpa:

En hockeystrumpa är att föredra ur komfortsynpunkt, då den är avsedd att användas i skridskon och under benskydd. Det finns även "cut resistant" strumpor som skyddar mot skärskador från skridskor.

Skridskor:

Skridskor finns i olika passformer, Bauer kallar dessa för "Fit 1, 2, 3" medan CCM kallar de för "Tapered, Regular och Wide" och True kallar de för "Regular och Wide", detta avser hur bred lästen är på skridskon. Inte nog med detta, skridskor kommer dessutom med olika "flex" dvs. hur styva de är.

Att välja skridskor är inte helt lätt!

En generell regel är att ju lättare du är, desto mjukare skridskor behöver du, vikt är dock inte allt, nivå måste också räknas in i denna ekvation, eftersom din teknik och styrka också är avgörande för hur styv din skridsko ska vara, men även hur många ggr per vecka du använder skridskorna spelar in. (styvare skridsko= dyrare skridsko),

Hårdheten på skridskon påverkar hur du kan böja benet och röra foten (komma ned i sitsen), vilket då påverkar din balans och teknik. Köper du skridskor som är för styva kommer du att få svårt att åka och det kommer att hindra din chans att utvecklas och bli en bättre skridskoåkare. Detsamma gäller om du köper för mjuka skridskor.

När ni ska prova ut nya skridskor rekommenderas att ni åker till en butik som kan 3D skanna foten, så ni får rätt storlek samt bred, samt att de värmer skridskon i en skridsko ugn, då detta möjliggör en bättre passform.

Klubban:

Klubbor finns i olika längd, flex, vinkel samt lie.

(Flex= hur hård klubban är, Vinkel= hur bladet är böjt, Lie=hur vinklat bladet är mot isen kontra skaftet)

En generell regel är att stående på platta fötter, med ishockeyklubban framför kroppen (tåspetsen på bladet mot marken), rekommenderas att klubban går precis till näsan, när du står på skridskor ska den gå till hakan.

Längden på en hockeyklubba har mycket att göra med din personliga preferens och spelstil, du måste testa dig fram tills du hittar vad som känns bäst för dig, det finns inget som är rätt eller fel.

Att välja rätt flex är avgörande för hela spelupplevelsen, eftersom det gör att du som spelare kan skjuta och spela pucken korrekt. Ju lägre flex, desto mjukare kommer klubban att kännas och därmed lättare att böja, och omvänt ju högre flex, desto styvare kommer klubban att kännas och därmed kräva mer kraft för att böjas. Har du fel flex så kan du inte dra nytta av ishockeyklubbans egenskaper.

De flesta specialiserade ishockeybutikerna kan göra en skott analys, och hjälpa er att välja rätt flex, vinkel samt lie.

Välj utrustning som är avsedd för vilken nivå ni spelar på, tillverkarna har tabeller på detta.

SIF P13
Guide: Hockeyutrustning

Skötselråd:

Kroppsskydd såsom axel-, ben-, armbågsskydd samt handskar tvättas i maskin i 30 grader **utan sköljmedel** för att därefter dropptorka. Lägg gärna skydden i en tvättpåse för att undvika ev. skador på maskinen. Någon gång varje säsong är att rekommenderas att tvätta skydden.

Halsskydd, suspensoar och underställ tvättas väldigt mycket oftare.

Hjälmen torkas av efter varje ispass, samt lufttorkas.