

Inför en match



Hälsa tränarna!

Introducera dig till tränarna. Med hemmalaget kan du förtydliga frågor.

Vid anpassade spelformer kan man fråga:

- Match/Period längd
- Om "tutbyte" – tid
- Meddela att du startar igång spel om pucken går över sargen



Klädd rätt & anländ i tid

Innan du åker till ishallen, se till att du har kläder som visar att du är **opartisk** (inte stöttar ett visst lag).

Anländ så du har **god tid på dig**. Som domare vill du kunna känna dig lugn inför en match. (Tumregeln är 45 min innan match)



Lite mental preparation...

Djupa andetag – fokus!

Detta klarar du – det ska bli kul!

Se gärna över reglerna:

- [Anpassade spelformer](#)
- [Regelboken \(2025/26\)](#)