* **Säkerhet**
  + tejpa knoppar så att de inte kan gå in i hjälmens galler
  + stöka in väskor, trunkar och backar under bänkar så att det finns fri passage i omklädningsrummet
  + Tvätta rent skärskador direkt och sätt på plåster
* **Gemensamhet och renlighet**
  + duscha på plats efter träningar (efter Corona)
  + tvätta hakkoppen med tvål och vatten regelbundet för att motverka eksem
  + Träningströjor kan behöva tvättas flera ggr per vecka beroende på hur mkt man svettas
  + Handskar och övrig utrustning kan med fördel tvättas med en till två kapsyler grön såpa för att avlägsna lukt. Tänk på att följa tvättråden som gäller för utrustningen.
  + Tvätta utrustningen flera gånger under säsongen för att motverka lukt
* **Skydd**
  + Sprickor i plasten = kassera
  + Hjälmar: är en färskvara. Köp ej begagnade. Köp hjärnskakningshjälmar.
  + Tandskydd: Bra att prova tidigt för att vänja sig vid känslan. Med fördel görs

tandavtryck och beställning av tandskydd hos tandläkare

* + Benskydd: skall gå en liten bit nedanför plösen (plösen innanför benskyddet)
  + Axelskydd: kopparna ska sitta på axeln. Magplattan skall gå ner över mellangärdet. På armen ska det gå ihop med armbågsskydden.
  + Armbågsskydd: Om för stora tejpa eller köp mindre. De ska sitta fast och inte snurra eller glida.
  + Halsskydd: har en tendens att vika ner sig med tiden. Viktigt att de sitter rätt, kolla kardborren så det fäster bra.
  + Allmänt om skydd och skridskor: ska sitta bra för att ge bra skydd. Att köpa för att växa i kan resultera i skador. För att minska kostnaderna kan begagnade skydd (ej hjälm!) och skridskor köpas men köp rätt storlek och se över att de är hela.
* **Klubba**
  + Flex: när du kapar en klubba ändras flex. Vissa klubbor är märkta vilken flexen blir vid vilken längd.
  + Längd: Längre klubba = längre räckvidd. Kortare klubba = mer rörlighet. Allmänt råd är att den skall nå till hakan med skridskor och till överläppen utan skridskor. Känslan för längden är väldigt individuell. Normalt att backar vill ha längre klubba och forwards kortare. Kapa klubban med en bågfil.
  + Tejp: Svart tejp gör det svårare för målvakten att se pucken på bladet. Motverka bollspel med tejprullar. Grepptejp nöter mer på handskarna.
* **Skridskor**
  + Snören: mkt vax gör dem stumma och de fjädrar inte. Svårare att knyta och ger inte efter. Kan ge problem om de knyts för hårt
  + Storlek: skridskor ska provas sittande med en 45 gradig lutning på benet för bästa passform.
  + Skena: Undvik helst svarta skenor. Skenan ska vara rak! Ibland kan de vara lite böjda. Då är det omöjligt att få till en bra slipning.
  + För uteisar är det bra med ett extra par mer av typen ’slit och släng’ skridskor.
* **Träning**
  + Ljummet vatten ger mer energi än kallt
  + Se till att spelarna har energi till träningen
  + Bra om de kan klä och knyta skridskor själva men de får självklart hjälp vid behov
  + Bättre att sikta lågt på målvakten så att de får träna förflyttningar, inga ”headshots”
  + Rent spel
  + Motverka tråkningar i gruppen
  + Vi ska ha roligt!

Mvh Mattisarna!