* **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.