



## Tips på bra saker inför PHC Hockeyskola 2026

**Till spelare och föräldrar!** För att hockeyskolan skall bli en minnesvärd upplevelse så är det en hel del att tänka på. För att förhindra nedbrytning och slitage av kroppen så är det viktigt att även hemma fylla på med vätska, mat och mycket sömn.

**Drick ordentligt.**

**Energidrycker kan Du lämna hemma. Vanligt vatten funkar bra!**

Tänka på att alltid ha torra ombyten inför alla verksamheter för att förhindra ev. förkylningar och skavsår.

Lämpligt är det också att ta hem sina blöta underkläder för torkning och ev. tvättning.

Ibland brukar problem med fötter uppstå i form skavsår då kan det vara bra att vara redo med lämpliga "förband".

### **Förslag på material som är bra att ha med sig:**

- Hockeyutrustning i trunk
- Hockeyklubba (ta gärna med extra om du har en sådan)  
Ps: Inget krav på extraklubba
- Märkt vattenflaska
- Hockeytejp
- Slipade skridskor
- Namn på hjälm
- Underställ/underkläder, gärna flera omgångar
- Fyskläder: Både kortärmat och långärmat + träningsskor
- Varmare kläder (Mössa – jacka – ev. handskar)
- Handdukar + schampo/tvål