

## Sköt om din hockeyutrustning, då håller den längre

En hockeyspelare kan liknas vid en snickare som i sitt jobb måste ha bra och välfungerande verktyg. en rostig hammare eller en slö såg gör inte mycket nytta. Lika viktigt är det för dig som hockeyspelare att hålla dina "verktyg" i topptrim för att du ska kunna göra ett bra jobb. Magnus Nordensved, materialare i [Sweden Hockey Institute](#), ger här sina råd på hur du håller efter din utrustning. Följ dom så kommer ditt spel inte hindras av illa skött utrustning. Dessutom kommer dina grejer att hålla mycket längre.

## **SKRIDSKORNA**

### **Torka av skridskoskenan**

När du avslutat matchen eller träningen ska du spola av skridskoskenan med varmt vatten och sedan torka av den med en torr tygtrasa eller handduk. I annat fall riskerar du att skenan blir angripen av rost.

Ett fel som många hockeyspelare gör är att sätta på skridskoskydden direkt efter avtorkning. Men det ska du inte göra. I skridskoskydden finns sannolikt issörja som gör att skenorna blir blöta igen. Låt därför skridskorna och skydden först torka ordentligt innan du sätter på skydden (före match eller träning). Om du förvarar och/eller transporterar skridskorna löst i väskan kan du skaffa mjuka skridskoskydd av tygmaterial för att skydda skenan.

### **Glöm inte insidan**

Det är inte bara utsidan av skridskon som måste torka utan också insidan. Om du lyfter på innersulan kan du se nitar som håller ihop skena och sko. Tränger fukt in under sulan kan nitarna rosta, risken finns då att skenan lossnar. Därför ska du alltid efter ispassen ta ur innersulan, lossa snörena och vika över plösen så att skridskon får torka ordentligt på insidan. Bäst torkar skridskorna om du hänger dom upp och ned.

### **Smutsiga skridsoskydd skyddar inte**

Även skridskoskydden måste skötas om. Oftast samlas issörja, grus och småsten på insidan av skydden. Rengör du inte skydden finns risk att skenan tar skada. Det är inte ovanligt att en liten sten gör ett hack i skenan. Fukt kan då tränga in och orsaka att en flisa faller av. I slutändan kan detta leda till ett brott på skridskoskenan. Du kan enkelt testa om skydden är rena genom att dra en tops längs med insidan av skydden. Ha därför som rutin att regelbundet skölja av skydden med hett vatten, minst en gång i veckan.

### **Dags för match, ett snöre går av**

Gör också regelbundet en noggrann koll av hela skridskon. Titta så att inte skenan är sned. Kontrollera snörena och byt i god tid. Det är inte så roligt om ett snöre går av 5 minuter innan match. Slutligen, lossa skridskosnörena ordentligt och vik upp plösen när du ska ta av dig skridskorna. Fötterna ska lyftas ur skridskorna, inte dras av. Om du följer dessa råd kommer garanterat dina skridskor att hålla längre.

## **KLUBBAN**

### **Sandpappra klubbasket**

Ta för vana att slipa av skaffet med ett fint sandpapper på de ställen där du greppar klubban. Då minskar du risken för att stickor från klubban repar och skadar inte bara dina handskar, men också dina händer.

### **Förläng klubbladets livslängd**

Alla klubblad är lackerade för att skydda mot fukt. Om lacken nöts av kan vatten tränga in i bladets träfanérlager. Träet sväller och blir sprött och kan orsaka att bladet tappar sin form och svikt. Efter ispassen är det därför viktigt att låta klubban torka ordentligt. Bästa platsen är givetvis inomhus. Är det skyddande lacklagret skadat kan du efter torkning slipa med ett fint sandpapper över det skadade området och sedan lägga på ett nytt lager av klarlack. På så sätt förlänger du bladets livslängd.

## **HJÄLMEN**

### **Böj aldrig tillbaka en gallertråd**

Kolla regelbundet att halsremmen och alla skruvar sitter fast ordentligt. Om någon skruv ständigt vill lossna kan du prova att fixera den med t.ex. färglös nagellack eller LOCTITE. Använd alltid originalsruvar. Gallret måste också synas regelbundet. En kraftigt böjd gallertråd kan gå av nästa gång den träffas av en puck. Därför bör du alltid byta galler om så är fallet. Försök aldrig att böja tillbaka gallret, då försvagas det ännu mer. Visiret rengör du bäst med vanligt tvål och vatten eller med "antifogspray" som även förebygger imma på visiret.

### **Hjälmen är en färskvara**

Se upp med stora och djupa repor i hjälmen. Det kan vara början till en spricka. En hockeyhjälm ska betraktas som en färskvara och därför bör du inte köpa en begagnad hjälm.

## **HANDSKAR**

### **Låt handskarna torka**

Mellan ispassen måste handskarna få torka ordentligt. För att påskynda torkningen och ta bort dålig lukt kan du strö på lite barntalk inuti och utanpå handsken. Hål i handsken behöver inte betyda slutet. Om handsken skulle gå sönder kan du klippa till en bit sämskskinn (finns på bensinmackar) och klistra fast på insidan med kontaktlim. Du kan också förebygga hål genom att limma en bit sämskskinn på de ställen där handsken börjar bli skör.

## **ÖVRIG UTRUSTNING**

Du visste väl att halsskydd, suspensoar och armbågsskydd etc. är tvättbara och kan tvättas i maskin, även benskydden kan tvättas. Smutsiga och svettiga skydd kan orsaka eksem och infektioner som i värsta fall kan hålla dig borta från spelet i veckor. Skydden tvättas enklast i tvättmaskin på 30°C. Var sparsam med tvättmedel. För att inte riskera att tvättmaskinen tar skada och att grafiken på skydden försvinner kan du lägga skydden i en tvättpåse.