

Materialvård Spånga Hockey Team06

Det är viktigt att sköta sin hockeyutrustning.

Smutsiga skydd kan orsaka eksem och infektioner som i värsta fall kan hålla dig borta från spel. Det som luktar illa i framförallt handskar är bakterier som lever loppan. Rena skydd håller längre och det är inte kul att lukta som en ruttan soptipp. **Understället du har under skydden, som strumpor och kalsonger ska man alltid ta rena.** Träna du flera pass om dagen kan du såklart använda samma, men är det ny dag = nya underkläder.

Du som spelare ansvarar för din utrustning. Lär dig därför hur tvättmaskinen fungerar hemma och hur du tvättar dina skydd själv. Det är inte mamma som ska tvätta åt dig hela tiden. Ta ansvar för detta själv. Då vet du att allt är med och du får per automatik en gladare mamma (eller pappa sällsynta fall) som slipper tvätt. Det är en myt att man inte kan tvätta sina kroppsskydd. Och det är ännu mera myt att ishockeyspelare i allmänhet ska lukta illa. SHL-spelare får sina skydd tvättade regelbundet. **Tvättråden här baseras på Bauer och CCM.**

Det viktigaste är att man låter utrustningen torka mellan träningar. Även handskarna.

Var rädd om matchtröjan! Den ska alltid hängas upp och inte ligga knölad på bänken, trunken eller på golvet. Spångas matchställ ligger aldrig på golvet. Men visar klubben och vad den står för respekt eftersom det är dessa färger alla spelare, ledare och supportrar kämpar och svettas för från läktare och på isen.

- Se till att packa luftigt i backen och trunken när det förvaras i ishallen. Öppna trunken när den står hemma, så utrustningen kan lufta.
- När du kommer hem efter träning se till att direkt ta hand om utrustningen – vänta inte. Du glömmer bort det.
- Underställ, kalsonger och hockeystrumpor, dvs "svettpåsen" maskintvättas enligt tvättråd efter varje träning. Ha flera uppsättningar.
- En handduk kan användas fler än en gång innan tvätt – men den måste torka. Och inte ha legat på golvet i omklädningsrummet. Skaffa därför gärna en mjuk dörmatta eller oöm handduk att lägga på golvet på din plats att stå på.
- Halsskydd maskintvättas i 30° en gång i veckan med liknande färger. Hängtorkas. Ha gärna ett extraskydd. Halsskydd slits och bör bytas inför varje säsong.
- Träningsdamasker maskintvättas i 30° varannan vecka med liknande färger och hängtorkas. Har det gått hål får du ta fram nål och tråd.
- Suspensoar tvättas varannan vecka. Om möjligt ta ur plasten som går att torka av. Enklarest är att stoppa i maskin i 30° med kroppsskydden, men går lika fort att handtvätta. Hängtorkas.
- Kroppsskydd Axelskydd, Armbågsskydd, Benskydd maskintvättas i 30°. Fäst kardborrar. Är man extra rädd om tvättmaskinen kan man låta en handduk gå med eller lägga i tvättpåsar. Hängtorkas.

Skydden bör tvättas varannan vecka. Är skydden i olika färger kan man tvätta var för sig – men det är ju lite överarbetat, SHL lagen tvättar sina skydd hela säsongen. En skvätt sköljmedel gör ingen skada för fräschheten. Använd tvättmaskinens funktion om extra vatten. Du kan även slå i 2 dl ättika för att få lite extra muskler i kamp mot bakterier.

- Handskar maskintvättas kortprogram i 30°. Tål också att centrifugeras på medelhastighet. Använd extra vatten. Använd inte sköljmedel! Handskarna bör tvättas varannan vecka. Gärna oftare!

Lufttorkas, det kan ta ett tag. En skotork fungerar utmärkt att skynda på torkprocessen. Det som förstör handskarna är ingrodd handsvett och bakterierna som bryter ned fibrer. Du kan även slå i en slurk ättika för att få lite extra muskler i kamp mot bakterier.

- Hjälmens kan med fördel sköljas under kranen efter varje träning. Den kan handtvättas med tvättsåpa. Hängtorka hjälmen och dra åt löst sittande skruvar.

- Hockeybyxor maskintvättas i 30° vid behov, lätt centrifugering, hängtorkas. På en del byxor går plastplattorna att ta ut.

- Skridskoskenorna torkas av med papper eller oöm handduk. Sätt inte på fuktiga skridskoskydd, ta ur sulan. Använd gärna en skotork. Kolla dina snören, ha alltid ett par extra snören i hockeytrunken/backen.

- I väldigt ingrodd utrustning (ej matchstället) kan det vara en sista utväg att lägga dessa delar i en balja med vatten och klorin (mängd se flaskan) och på så sätt få död på bakterierna. Låt ligga 10-20 minuter och rör om då och då, så att det tränger in överallt. Skölj noga och in i tvättmaskinen. Kör ett tvättprogram enligt ovan. Annars kommer du lukta badhus när du blir varm. Skydden kan även blekas en aning. Men vad gör det?

Stinker det trots allt finns det ingen återvändo – antingen accepterar man att man luktar som en väljast trafikdödad grävling eller så köper man nya skydd. Det sista helt onödigt om man redan från början håller efter och tvättar.

Övrigt

Är man extremt rädd om tvättmaskinen och att eventuell grafik på skydden försvinner kan du lägga skydden i en tvättpåse. Man kan även låta en oöm handduk gå med.

Att lägga utrustningen i frysen som många tipsar om ger endast ytterst marginell effekt på lukten.

Man kan också lägga i luktbollar trunken, handskar eller skridskorna som ger en fräsch sportig lukt. Men då MÅSTE utrustningen vara ren. Inte ens ett knippe nya Wunderbaums döljer stanken från ett par ingrodda handskar. Det blir bara värre.

Lycka till!!

Hälsningar

Materialarna i Team06