

Hjälm

Prova hjälmen noga i butiken. Hjälmen ska sitta tajt men ändå inte vara obekväm. Fungerar hakbandet utan att nypa eller klämma? Sitter hjälmen stadigt när du fäst det? Går hakbandet lätt att reglera?

Hjälmen ska vara enkel att ta på och av, det ska inte kännas jobbigt. Om du köper till ett barn, köp **inte** en hjälm som barnet kan växa i. Viktigt är att hjälmen har rätt storlek och är rätt inställd samt att den sitter skönt och ordentligt på huvudet. Hjälmen ska sitta perfekt på barnet, den ska inte kunna trilla av eller skjutas bakåt så att pannan lämnas fri. En hjälm i rätt storlek där ska hjälmkanten vara 1-2cm ovanför ögonbrynen. Hjälmen ska också vara justerad så den inte rör sig när man skakar på huvudet. Hakbandet ska sitta åt så att det inte kan glida över hakan.

Köp inte hjälm på loppis. Då vet du inget om hjälmens historia. Om du råkar ut för en ordentlig smäll med hjälmen ger den inte längre samma skydd och ska inte användas mer.

Tips: Passformen är A och O. Använder du inte hjälmen gör den ingen nytta.

På isen

Ishockeyhjälm är en praktisk allroundhjälm, bra för barnen att fortsätta med efter småbarnshjälmen med det gröna spännet. Den passar på skridskoisen, i pulkabacken och kan också vara lämplig för de första åken i skidbacken hemma. Till skillnad från andra hjälmar tål ishockeyhjälm upprepade slag. Den förstörs inte av en rejäl smäll som skidhjälm gör.



Småbarnshjälm, med grönt spänne, kan också fungera, om barnet inte får upp så hög fart på isen.

Knyta skridskor

Det är viktigt att snöra skridskon så att foten får stabilitet, men ändå känns behaglig. Om skon är för löst snörad blir det svårare att hålla foten rak och risken för skavsår ökar. Är skon för hårt snörad så stoppas blodflödet till foten, vilket gör att man lätt fryser och får ont i fötterna.

Snöra lösare längst fram på skridskon så att tårna kan röra på sig, men dra åt hårdare mitt på kängan så att foten sitter stadigt i skridskon och hälen sitter fast mot skon. Övre delen av skridskon knyts lösare igen, så att vristen har viss rörelsemån.

Tänk på att inte använd för långa skosnören, då de kan innebära en fara på isen.

Skridskoskötsel

Skridskoskenan måste vara slipad så att barnet kan ta riktiga skär och skenan skall torkas ordentligt med trasa efter användning så att den inte rostar.

Går aldrig utanför isen med skridskorna. Grus gör hack i skenan som kan vara svåra att slipa bort, samt minskar skridskons livslängd.

Tänk på att använda hårda skydd utanför isen. När inte skridskorna används skall dock inte de hårda skydden sitta på, då rostar skenorerna.

Förvara skridskorna med mjuka skydd på så att skenorerna inte kommer i kontakt med varandra och får hack och repor. (förvara skon i t.ex. en påse eller insvept i en handduk)

Torka aldrig fuktiga skridskor över ett varmt element!

Det är viktigt att skridskon luftas mellan ispassen så att all fukt avdunstar inuti skon.

Spola av skydden ibland under rinnande vatten och gör rent dem inuti.