

Utrustning som barn och vuxna i våra grupper behöver för att åka skridskor i Ishallen



SKRIDSKOR

Hockey-, konståknings-, eller ”slalompjäx”-varianten som sitter bra på foten och gärna är nyslipade.

Föräldrar snörar barnens skridskor – helst inte ledarna!

Se till att snöra skridskorna ordentligt så att de sitter fast på foten, raggsockar/extra sulor kan vara till hjälp.



HOCKEYHJÄLM ELLER SKIDHJÄLM

Inga andra hjälmar ska användas av säkerhetsskäl.

Viktigt att hjälmen är avsedd att skydda mot upprepade slag. Helst ingen mössa under, hellre en tunn buff.

Hur ska hjälmen sitta på huvudet?

Hjälmen ska sitta platt på huvudet med kanten ca. 1,5 cm ovanför ögonbrynen, sitta tätt runt huvudet så att den inte kan trilla av eller skjutas bakåt och lämna pannan fri samt ha hakan rätt på plats i hakkoppen.

Justera hakremmen så att den sitter säkert under hakan.

Känner ett obehagligt tryck eller att det klämmer är hjälmen för liten.



RENA YTTERKLÄDER OCH VANTAR

Ingen får gå ut på isen utan rena vantar eller med smutsiga

kläder. Gärna skidbyxa (eller tjocka mjukis + överdragsbyxa), kanske ett par urvuxna då benlängd inte spelar roll. Välj tumvantar och undvik stickade!



Uppdaterad 2025-08-28



MAT OCH DRYCK

Fyll gärna på energi innan och efter åkningen.

Bra med en namnad vattenflaska till hands.