



Utrustning som behövs för att delta i Friluftsförbundet Lunds skridskoskola



NYSLIPADE SKRIDSKOR MED SKRIDSKOSKYDD

Hockey-, konståknings-, eller "slalompjäs"-varianten som sitter bra på foten och är nyslipade* och har skridskoskydd.

Föräldrar snörar barnens skridskor – inte ledarna!

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

*Ställen att slipa skridskor på står på [hemsidan](#).



HOCKEYHJÄLM ELLER SKIDHJÄLM

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



RENA YTTERKLÄDER OCH VANTAR

Gärna skidbyxa (eller tjocka mjukis + överdragsbyxa), kanske ett par urvuxna då benlängden inte spelar roll.

Vantar är ett måste, gärna tumvantar och undvik stickade. **Ingen får gå ut på isen utan vantar, eller med smutsiga kläder (olycksrisk då grus och sand fastnar i isen).**



MAT OCH DRYCK

Fyll gärna på energi innan och efter åkningen.

Bra med en namnad vattenflaska till hands.

GÄLLER ALLA DELTAGANDE BARN, LEDARE OCH ÄVEN ANHÖRIGA SOM VISTAS I LOKALEN:

SKRIDSKOSKOLAN ÄR HELT NÖT-, MANDEL- OCH KOKOSFRI PGA ALLERGI



FRÅGOR/KONTAKT

Besvaras gärna av skridskoansvarig Annika Swahn Rehnö
skridsko.lund@friluftsförbundet.se