

Utrustning som behövs för att delta i Friluftsförbundet Lunds skridskoskola



NYSLIPADE SKRIDSKOR

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

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

Använd gärna hårt skridskoskydd på skenorna utanför isen så håller slipningen längre!



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

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! Isen är blöt!



MAT OCH DRICK

Fyll gärna på energi innan och efter åkningen.

Bra med en namnad vattenflaska till hands.

Pga. allergi är skridskoskolan helt mandel-, nöt- och kokosfri.



FRÅGOR/KONTAKT

Besvaras gärna av skridskoansvarig Annika

skridsko.lund@friluftsfremjandet.se