



# FRILUFTS FRÄMJANDET



## 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\*.

**Föräldrar snörar barnens skridskor – inte ledarna!**

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

*\*Hos Intersport Lund Nova erbjuds slipning för 70 kr/par mot uppvisande av giltigt Friluftsförbundet-medlemskort.*



### 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 benlängd 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

Ibland både före och efter åkningen.  
Bra med en vattenflaska till hands.



### FRÅGOR/KONTAKT

Besvaras gärna av skridskoansvarig Annika Swahn Rehnö  
[skridsko.lund@friluftsförbundet.se](mailto:skridsko.lund@friluftsförbundet.se)