



# Utstyrsguide

for ishockey

ENGASJERT - RAUS - EKTE





# Innledning

Å gå på skøyter eller å spille ishockey krever utstyr som for mange kan være ukjent. Utstyrsguiden er laget for å sikre at ishockeyutstyret brukes riktig og ivaretas slik at det holder lengst mulig. Som et resultat av dette vil forhåpentligvis barna føle seg mer komfortabel i utstyret og derfor oppleve mestring og glede ved å spille ishockey. Guiden gir en oversikt over hvilket utstyr du trenger til det nivået du deltar på. Om det er for å teste ut å gå på skøyter, delta fast på skøyteskolen og ishockeyskolen, eller spille aktivt på lag.

Vi håper at du som foresatt, trener, lagleder eller klubb får utbytte av utstyrsguiden, og at den gjør hverdagen enklere. Husk at utstyr fint kan kjøpes brukt og gå i arv. Det viktige er at utstyret passer og har den beskyttelsen som kreves for å gi barna en trygg og god opplevelse på isen.

Lykke til med utstyret og kos dere på isen!

Mvh,

NORGES ISHOCKEYFORBUND





# Innholdsfortegnelse

**1 Innledning (s.1)**

**2 Hva trengs for å teste ut og gå på skøyter? (s.3)**

**3 Ishockeyskøyter med snøring (s.4)**

**4 Hva trengs for å delta fast på skøyteskole? (s.5)**

**5 Hva trengs for å delta på hockeyskole og begynne å spille ishockey? (s. 7)**

**6 Beskrivelse av det ulike utstyret (s.8)**

**7 Hvordan kle en ishockeyspiller? (s.9)**



# Hva trengs for å teste ut og gå på skøyter?

Det er ikke mye utstyr som trengs for å teste ut å gå på skøyter.  
Det du trenger er:

- Klær og votter/hansker som tåler fuktighet
- Hjelmer (Alle typer er godkjent. Hockeyhjelmer, alpinhjelmer, sykkelhjelmer, etc.)
- Skøyter (NIHF anbefaler ishockeyskøyter med snøring, se hvorfor på neste side)
- Har dere ikke skøyter/hockeyskøyter?  
Mange klubber har dette til utlån. Kontakt din klubb og sjekk ut status der.





# Ishockeyskøyter med snøring

Gode skøyter er det viktigste for å få en god opplevelse på isen. Skøyter kan fint gå i arv, men det er viktig at skøytene passer. Vi anbefaler å kjøpe ishockeyskøyter fremfor justerbare skøyter med bindinger eller danseskøyter. Når det gjelder skøyter bør man gå for de kjente hockeymerkene f.eks CCM. Disse skøytene er sikrest og best for barna, og gir en optimal mestringsfølelse.

## Bedre mestringsfølelse

Ishockeyskøyter er stivere og gir mer stabilitet. Dette gjør at barna får bedre kraftfordeling når de går på skøyter og balansen bedres. Stålet på en ishockeyskøyte er normalt av bedre kvalitet, og gjør det lettere å svinge, bremse, gli, osv. Justerbare skøyter gir et galt tyngdepunkt etter hvert som skøytene gjøres større, da havner tyngdepunktet for langt frem på stålet og balansepunktet blir feil.

## Bedre beskyttelse

Ishockeyskøyter gir bedre beskyttelse da de er hardere og laget for å tåle slag fra både puck og kølle.

## Lengre holdbarhet på skøyte og stål

Ishockeyskøyter fra kjente merker har lang holdbarhet. Den stive solide skøyta og plastikken tåler mange slag før den slites, det samme gjelder stålet som håndterer mange runder på slipemaskinen uten å slites i stykker.

## Husk å slipe skøytene

Skøyter må slipes før de brukes, slip tilbys i de fleste ishockeyklubber. Å gå på uslippede skøyter er «umulig» og ishockeygleden uteblir. Skøytene vil normalt måtte slipes hver 8.-10. gang, alt ettersom bruksnivået.





1



Hjelm med ansiktsbeskyttelse (gitter). Ishockeyhjelmer er justerbare og kan brukes i flere år.

2

Ishockeyskøyter med snøring. Husk å investere i et ordentlig par med skøyter (gjærne kjente merker).



3



Halsbeskytter (gir sikkerhet, beskytter mot eventuelle kuttskader)

4



Vannflaske med tut gjør det enkelt å drikke med gitter på (da slipper man ta av seg hjelmen).

## Hva trengs for å delta fast på skøyteskolen?

Om barnet ønsker å delta fast på skøyteskolen må det investeres i følgende utstyr. Merk at dette utstyret gjelder dersom barnet kun vil gå på skøyter. Om barnet vil teste ut å spille ishockey trengs det mer utstyr, se neste side.



# Hva trengs for å delta på hockeyskolen og begynne å spille ishockey?

Når ditt barn ønsker å gå over til ishockeyskolen (å spille med puck og kølle), eller begynne på lag trengs det ishockeyutstyr. Nedenfor ser du en oversikt over det som trengs, mens hver enkelt del står beskrevet på de neste sidene.

1

Allerede investert  
"startutstyr"



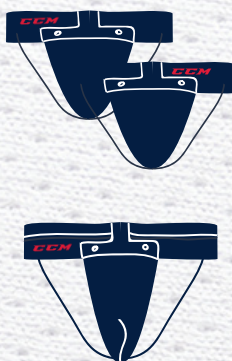
2

Ishockey  
"start-kit"



3

Susp



4

Hockeystrømper  
/-strømpebukse  
+ strømpeteip



5

Hockeydrakt



6

Hockeykølle  
+  
kølleteip





# Beskrivelse av det ulike utstyret

«Start-kit». De fleste ishockeyleverandørene tilbyr «start-kit» til en rimelig sum. Her får man dekket majoriteten av nødvendig sikkerhetsutstyr, se nedenfor.

Alt dette utstyret får du i et "start-kit" fra CCM



**Vest:** Beskytter overkroppen



**Bukse:** Beskytter rumpe og lår



**Albuebeskyttere:** Beskytter albuer



**Hansker:** Beskytter hender



**Leggskinn:** Beskytter knær/legger

## Tilleggsutstyr

**Susp** beskytter skrittet og tas på før man tar på ishockeybuksa. Suspen er tilpasset kjønn, så pass på at du kjøper rett.



Jenter



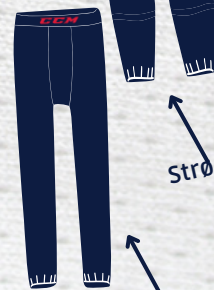
Gutter

**Hockeystrømper/-strømpebukse** tas på utenpå leggbeskytterne. Disse bidrar til å passe på at leggbeskytterne ikke sklir ned. Strømpene/strømpebuksa festes med strømpeteip nederst ved ankelen, noen liker og å teipe midt på leggbeskytteren.

Ved bruk av strømper og ikke strømpebukse må det og teipes øverst ved strømpa så den ikke sklir ned. Det finnes og strømpeholdere som et alternativ til å teipe øverst ved strømpa, du vil fortsatt måtte teipe nederst. Strømpeholderen finnes både med og uten integrert susp.



Strømper



Strømpebukse



Strømpeteip



Strømpeholder



**Hockeydrakt** får du låne av klubben. Denne tar du utenpå alt utstyret på overkroppen.



**Hockeykølle** Det er noen ting man bør vite for å kjøpe rett kølle:

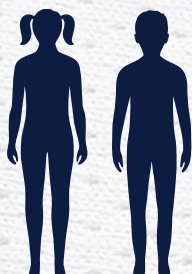
- «Right» vs. «Left». Hockeykølla har to varianter «Right» og «Left», dette bestemmes ut ifra kurven på bladet. En right-kølle har et blad som kurver mot venstre, en left-kølle kurver mot høyre. Normalt skal du ha dominant hånd (den du skriver med, tar ting med, etc.) øverst, altså høyrehendte spiller «left», venstrehendte spiller «right». Om du spiller «left» skal du da ha høyre hånd øverst og venstre hånd på midten av kølla, kølla peker da ut på venstre side av kroppen, altså «left». «Right» blir motsatt.
- **Flex.** Køllene har ulik mykhetsgrad, kalt flex. Lavere flex = mykere kølle. Jo yngre du er jo mykere kølle trenger du, og vi anbefaler 35-45 flex for de yngste barna.
- **Hvor høy skal kølla være?** En tommelfingerregel er at kølla skal rekke deg til nesa uten skøyter på og til haka med skøyter på. Om kølla er for lang kan du kappe den med sag eller baufil.
- **Hvordan teiper jeg kølla?** Kølla trenger teip to steder, på bladet og helt øverst. Å teipe kølla kan du og få hjelp til i klubben din.
- Du trenger ikke investere i en dyr karbonkølle, en trekølle fungerer utmerket. Det som er viktig å huske på er at man kjøper en barnekølle. Barnekøllene har tilpasset skaft som er passe tykt for en barnehånd, og et blad som er tilpasset køllas størrelse, tyngde, flex og barnas behov.





1

Undertøy



2

Susp



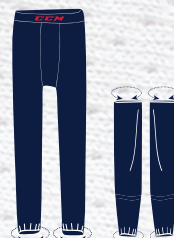
3

Leggskinn



4

Strømpebukse/  
strømper



5

Strømpeteip



6

Bukse



7

Skøyter



8

Halsbeskytter



9

Vest



10

Albuebeskyttere



11

Drakt



12

Hjelm



13

Hansker



14

Kølle



15

Husk å ta med  
flaske



# Hvordan kle en ishockeyspiller?