



Utrustning för barn och ungdomar som spelar bandy

Det här är en guide ämnad för föräldrar med barn som spelar bandy. Föräldrar som undrar vilken utrustning barnet behöver i olika faser av sin begynnande bandykarriär. Guiden är inte en samling absoluta sanningar, utan mycket är byggt på vår erfarenhet.

Så vad behöver man för utrustning? Är det verkligen viktigt vilken hjälm man har? Ska man ha skridskor med bandyskena? Vilken klubba skall vi köpa? Vi hoppas kunna ge dig vägledning i den här guiden. Ja, det är viktigt vilken hjälm man har på huvudet. Sen skiljer sig svaren, och beror mycket på i vilken fas barnet befinner sig. En nybörjare inte behöver förstås inte allt som en ungdomsspelare behöver.

Vi har delat in guiden i tre delar. Första delen är nybörjaren, den som vill prova på bandy – vad behöver man då? Nästa del är barnspelaren upp till ca 12 års ålder. Sista delen är ungdomsspelaren, som dels växer snabbt och dels blir mer avancerad i sin utövning.

Var får man tag i bandyprylar?

Man kan gärna köpa begagnad utrustning. Gustavsbergs Bandy har en annonsida på facebook, eller köp på Blocket.

Vill man köpa nytt rekommenderar vi Sportringen Hagsätra Sport, där medlemmar i Gustavsbergs Bandy har rabatt. Föreningen brukar tillsammans med Hagsätra Sport och Kosa anordna en s.k. Kosa-kväll före säsong där medlemmar kan köpa utrustning till rabatterat pris.

Om man kan välja färg på utrustningen man skall köpa, så är rätt alltid en bra färg att välja – på allt från strumpor till hjälm.



Del 1 - Nybörjaren

Barn i lägre ålder, i prova-på-ålder, behöver inte ha all tänkbar utrustning. Vi vill att man skall kunna prova på bandy utan att det kostar för mycket. Det finns förstås viss utrustning man verkligen behöver ha, både för att kunna och för att få vara med. Sen finns det utrustning som vi rekommenderar att man skaffar, för att ditt barn skall tycka att det är kul med bandy.

Vad man måste ha – obligatorisk utrustning

Skridskor och en **bandyklubba** måste man ha förstås. Viss annan utrustning är också obligatorisk, d.v.s. som man måste ha för att få delta, nämligen:

- **Hjälm** med **ansiktstäckande galler**
- **Halskydd**

Nedan går vi igenom sådant man måste känna till, och också lite sånt som är bra att ha förståelse för.

Skridskorna

Vanliga hockeyskridskor är det man börjar med.

Det är viktigt att skridskorna inte är för stora eller för små. Är de för stora är det svårt att åka, det skall helst inte krävas dubbla strumpor. Är de för små klämmer de och man börjar lätt att frysa. Det är ofta lockande att köpa lite för stora skridskor, "lite att växa i" för barnet, för att spara pengar. Överväg hellre att köpa begagnat i rätt storlek för att hålla ner kostnaderna.

Skridskorna skall vara slipade, av den anledningen att det är så mycket lättare att åka på slipade skridskor. Man kan förledas att det inte är så kinkigt med slipning när barnen är små, men det är lika viktigt nu att skridskorna är vassa.

Nya skridskor är inte slipade, och måste slipas innan de kan användas. Detta hjälper sliparna i föreningen till med, alternativt så kan man åka till Hockeyverkstan i Årsta, som också är duktiga på skridskoslipning.

Slipning av åkyta

Nya skridskor med hockeyskena har en skena som är "bananformad". Skridskorna blir lätt lite vingliga, och därför brukar man lägga en s.k. åkyta - man gör en del av skenans mitt plan. Barnet får då lättare att hålla balansen och det blir lättare och roligare att åka.



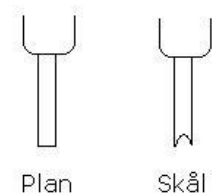


Skålslip och planslip

Skenans tvärsnitt kan slipas antingen plan eller med skål.

Skålslipning gör att skenan biter fast lite bättre i isen, och brukar vara bra för nybörjare. Skridskon behåller också skärpan längre.

Planslipning ger lite mindre motstånd mot isen och blir därför snabbare. När barnen blir bättre på att åka brukar de därför gå över till planslipad skena. Man måste dock slipa skridskon oftare. När övergång till planslip skall ske beslutas av laget tränare och slipare.



Slipning för att hålla skridskorna vassa sköter lagets slipare.

Bandyklubban

Det viktigaste med bandyklubban i allra första början av karriären är att den är i rätt längd. Det är viktigt för att man skall kunna ha rätt åkställning. En för lång klubba ger en för upprätt ställning och en för kort klubba är också svårspelad. Rätt längd brukar man säga är att klubban skall räckta spelaren upp till naveln. En del säger med skridskor på, andra säger utan. Om klubban är för lång, så såga av den. Om barnet tänkt växa, så kanske man börjar med att kapa lite mindre och ser hur det funkar.

Linda en ordentlig knapp längst upp på klubbans skaft. Dels stoppas skaftet från att leta sig in genom hjälmens ansiktsgaller, och dels gör knoppen det lättare att ta upp klubban när den ligger på isen.

Linda klubbans skaft. Använd t.ex. vanlig klibbig isoleringstejp, eller klubbtejp, och linda långt ner på skaftet så att den inte blir hal.

Linda klubbans blad. Det gör att klubban håller bättre.





Hjälm och ansiktsskydd

Hjälmen skall vara en ishockey/bandyhjälms, d.v.s. skall inte vara en s.k. lekhjälms.



Hjälmen är viktig!

Låt inte ditt barn spela bandy i lekhjälms – skaffa en riktig hockeyhjälms. Använd inte heller en gammal eller sliten hjälm – hjälms åldras!

Hjälmen skall ha rätt storlek och vara rätt inställd, så att den sitter skönt och ordentligt på huvudet.

Hjälmkanten skall vara ca 1-2cm ovanför ögonbrynen. Hjälmen ska också vara justerad så den inte rör sig när man skakar på huvudet. Hakbandet ska sitta åt så att den inte kan glida över hakan.

Tänk på att inte ha en stor mössa under hjälmen för då hamnar både hjälm och gällerskydd helt fel och skyddar inte lika bra! Hjälmen kan då också klämma på huvudet. En tunnare mössa brukar räcka. En del brukar tejpa över hålen på hjälmen vid öronen för att det inte skall blåsa kallt.

Uppstår det sprickor i hjälmen så ska den omedelbart bytas ut. Byt som sagt också ut hjälmen när den blivit ca fem år.

För barn-, ungdoms- och juniorspelare är det obligatoriskt med ansiktsskydd (heltäckande galler). När gallret sitter rätt skall hakan sitta ordentligt på plats i gallrets hakkopp.

Rekommenderad utrustning

Vi rekommenderar att man skaffar några fler skydd. Det gör barnets idrottade säkert, och det blir roligare att hålla på om man inte slår sig eller gör sig illa.

Se därför helst till att barnet har

- Kraftiga handskar, gärna bandy- eller hockeyhandskar men vanliga tjocka handskar funkar
- Benskydd (bandy- eller hockeybenskydd)
- Armbågsskydd (bandy- eller hockeyarmbågsskydd)
- Susp

Köp gärna detta begagnat för att hålla nere kostnaderna!

Det kan man gott vänta med

Det finns förstås ganska mycket annan utrustning som man kan köpa, t.ex. bandybyxor, bandystrumpor och skridskoskydd på hjul.



Man gott vänta med att köpa mer prylar tills barnet vet att bandy är jättekul, tills man hittar prylarna till bra pris, eller till en passande julklapp. Det går utmärkt att spela sina första bandymatcher i vanliga termobrallor, eller med en vit hjälm.

I bandyn håller laget med matchtröjor, så det behöver man inte tänka på själv.



Bandyspelaren upp till ca 12 års ålder

När barnet hållit på ett tag och känner att man vill fortsätta spela bandy så behöver barnet förmodligen uppdatera sin utrustning, och man kan också fundera på att bygga på utrustningen lite.

Den utrustning barnet började med kanske vuxits ur, så det gäller som förälder att vara med och se till att skydden har rätt storlek. Har man inte tidigare skaffat alla skydd är det dags att göra det nu.

Sköt om utrustningen

Det är viktigt att sköta om sin utrustning. Lär barnen detta tidigt.

Skridskorna ska man ta hand om efter varje åktillfälle. Spola av skena och skenhållare under kran, och torka torrt med en trasa. Ta gärna ur innersulan och ställ sedan skridskorna på tork upp och ner. Spola även ur skridskoskydden där det gärna fastnar sandkorn i spåret.

Barn, särskilt när de börjar närma sig puberteten, svettas en hel del. Det händer att det regnar så att allt blir dyngsur. Utrustning som är svettig och fuktig ger bra miljö för bakterietillväxt, vilket inte är trevligt. Se till att allt torkar ordentligt efter träningar och matcher. Tvätta utrustningen (även benskydd och handskar) med jämna mellanrum. Antingen i handtvätt, men det mesta går faktiskt att köra i maskin på låg temperatur.

Ny hjälm?

Hjälmen är det viktigaste skyddet. Den skall ha bra passform, skall inte ha några skador, alla spännen skall vara hela och skruvarna åtdragna. Lösa eller trasiga spännen innebär att barnet inte får delta i träning och match.

Det är inte ovanligt att barnen klagat över huvudvärk för att hjälmen klämmer. Fånga de signalerna. Om ett galler har blivit skadat eller böjt, så skall det inte böjas tillbaka då detta kommer försvaga materialet. Köp ett nytt galler!

Hjälmar åldras och skall helst bytas ut när de blir runt fem år gamla.

Låt inte ditt barn spela bandy i en för gammal eller sliten hjälm, eller en hjälm med dålig passform!

Ny klubba?

De som började i skridsko- och bandyskolan köpte kanske bandypaketet innehållandes en bandyklubba. De minsta nybörjarklubbarna är bra att börja spela med, men ganska snart lönar det sig att köpa en "riktig" klubba som kortas av till rätt längd. Då får man högre bladhöjd, vilket betyder ganska mycket. Köp då en s.k. ungdomsklubba, alternativt en seniorklubba som man kapar i längd.

Klubbor finns i olika böjar. Mest krokig är böj 1 och mest rak är böj 5. **Vi rekommenderar att välja en klubba med böj 3.** Det gör det lättare att både hantera boll och skjuta än med t.ex. en klubba med böj 5.

Köp en träklubba. Barn i den här åldern behöver inte något dyrare. I högre ålder kan man börja experimentera men vänta med det.



Samma som tidigare gäller om lindning av knopp och skaft. Anpassa knappens storlek till händernas storlek. En del seniorspelare låter bli att linda klubbans blad och då vill barnen gärna ta efter. Linda klubbans blad- då håller den bättre. När bladlindningen går sönder, så lindar man om den.

Det är också viktigt att klubban torkar efter användning. Står den blöt med bladet neråt på det kalla garagegolvet kan den snabbt luckras upp och gå sönder.

Skridskor

Dags för nya skridskor? Bandy skridskor?

Många brukar börja snegla på bandyskridskor i 11-12-årsåldern. Vad är det? Behöver man sådana?

Bandy skridskor skiljer sig från hockeyskridskor genom avsaknad av hälkappa, samt en annorlunda, lite längre skena (s.k. bandyskena).

Att byta till skridskor utan hälkappa kan man göra ganska tidigt om man vill, egentligen så snart man åker rakt på skridskorna. Det är dock absolut inget krav.

Vi rekommenderar att vänta med byte till bandyskena. Tidigast när barnen/ungdomarna går upp på stor is (11-manna) är det dags att fundera på byte till bandyskena. Att byta tidigt upplever vi snarare brukar motverka barnens utveckling av bra skridskoteknik, än tvärtom.

Nya skridskor/skenor skall som sagt alltid profilslipas innan de går att använda. Antingen slipar man en åkya, eller så kan man låta radieslipa skenan. Då slipas skenans undersida med en viss radie, t.ex. 4 m, och undersidan får då en bågform som är lätt krökt. Radieslipning är vanlig inom hockeyn, och också den vanligaste profilslipningen på bandyskenor. En radieslipad hockeyskena är ett fullgott val för den 11-åring som suktar efter bandyskenor. Sannolikt kommer barnet att åka och utvecklas bättre på en radieslipad hockeyskena, än på en lång bandyskena.

Profilslipning kan antingen våra a-lagsslipare hjälpa till med, eller så kan man lämna in skridskorna till Hockeyverkstan i Årsta.

Därefter måste skridskoskenorna förstås hållas vassa. Den slipningen utförs av respektive lags slipare. Du som förälder kan gärna hjälpa till att hålla koll så att ditt barns skridskor är vassa. Särskilt barn som kör mycket på allmis behöver slipa ofta.

Övriga skydd

När skydd byts ut brukar många välja bandyvarianterna av t.ex. handskar och armbågsskydd, då dessa är lite mjukare än hockeyvarianterna. Välj rätt storlek på skydden.

Man kan komplettera med särskilda bandybyxor. Det finns dels byxor med insydda skydd, och dels s.k. gördelbyxor med skydd över vilka man bär en överdragsbyxa.

Det finns även s.k. skyddsstrumpor. De kostar ganska mycket (för att vara strumpor), men skyddar mot skärsår i vrister och anklar. Det händer då och då att det blir rätt fula skärsår, vilket man alltså kan förhindra med skyddsstrumpor.



Ungdomsspelaren i 11-mannalaget

Nu börjar nog ditt barn ha ganska bra koll på vilken utrustning de behöver, och säkert också ha en hel del önskemål om sådant de själva tycker är absolut nödvändigt. Allt behöver man kanske inte gå på...

Spelaren behöver nu hur som helst en komplett bandyutrustning. De brukar växa en hel del i den här åldern, så håll koll på när skydden blivit för små och man behöver köpa större storlekar. Vissa år kan det tyvärr bli ganska dyrt. Som vanligt är hjälmen viktigast. Ha också koll så att halsskyddet har rätt storlek. Har ni inte bytt det sedan barnet började är det nog dags nu...

Tvätta allt med jämna mellanrum!

Det är nu än viktigare att tvätta bandyutrustningen med jämna mellanrum. Ungdomarna svettas en hel del. Utrustning som blir svettig och fuktig ger bra miljö för bakterietillväxt, vilket inte är trevligt. Nu förvaras backarna ofta nere i förrådet på Ekvallen, men ta hem den och tvätta utrustningen (även benskydd och handskar) med jämna mellanrum. När backen åker med hem t.ex. före match - se till att allt torkar ur ordentligt.

Skridskor

De flesta går över på bandyskenor nu, även om en del kanske hellre skulle ha hockeyskena ett år till.

Nyinköp

Köper man sprillans nya skridskor är det värt att ta hjälp av säljaren. På t.ex. Hagsätra sport har de en fotscanner som hjälper till att hitta rätt skridskomodell. De hjälper också till att värma (baka) skridskorna så att de formar sig efter fötterna.

Utbudet av bandyskridskor är inte enormt, tvärtom. Utbudet av hockeyskridskor är enormt. Om man inte kan hitta en lämplig färdig bandyskridsko kan man låta bygga om hockeyskridskor till bandyskridskor. Det brukar göras genom att kapa hälkappa och eventuellt kapa plös, samt byte av stål till bandystål (gäller då alltså 11-mannaspelare och inte yngre barn). Detta kan hockeyverkstan hjälpa till med. De tar betalt, kanske skall tilläggas.

Slipning

Nya bandyskridskor eller nya bandystål måste ovillkorligen profilslipas innan de kan användas. Profilslipning innebär här oftast en radieslipning. De flesta ungdomar börjar med en radie kring fyra meter. Det är också viktigt att skridskorna får ett s.k. släpp. Släppet innebär att skenorna fram och bak rundas av lite lagom, så att spetsarna inte suger fast i isen. Det är väldigt viktigt, både för att skridskorna skall kunna manövreras och för att undvika skador. Om ni inte har en aning om hur mycket släpp det skall vara, så säg till sliparen att göra som han brukar.

Det finns även andra skenprofiler, som t.ex. Detroit 1. Detroit 1 innebär att skenan har en längre radie (6 m) bak och en kortare radie (3 m) fram på skenan. Det kan vara ett alternativ till att ha en radie. Spelaren måste prova sig fram till vad som fungerar bäst för denne. Glöm bara inte att slipa släpp fram och bak.



Problem som man kan behöva åtgärda

Det är viktigt att skridskorna inte klämmer. Det kan ta bort all glädje hos vilken bandyspelare som helst, ung som gammal. Om spelaren får ont i fötterna av att skridskorna klämmer på en punkt, så kan de behöva lästas ut. Skon trycks då ut för att ge fötterna lite bättre plats. Detta kan t.ex. Hockeyverkstan hjälpa till med.

En annan ganska vanlig åkomma är att skridskorna klämmer på ovansidan av foten upp på vristen. Det är särskilt vanligt på bandyskridskor och alldeles extra vanligt om man kortat av plösen lite. Det första man skall göra då är att byta till ovaxade skosnören. De vaxade nyper nämligen åt lite extra, och det kan alltså bli lite för mycket.

Om en spelare "spetsar" ofta, d.v.s. fastnar i isen med skridskospetsen, eller tycker att det är tungt att styra runt skridskorna, så kan det hjälpa att slipa ett lite större släpp.

Klubbor

Bandyklubbor är en helt egen avdelning. Träklubba? Karbonstrumpa? Kompositklubba? Snake eller rak?

Är det alltid bättre med en kompositklubba? Nej. Den har sina för- och nackdelar. Är det alltid bättre med en träklubba? Nej, den har också sina för- och nackdelar. Med en viss klubbtyp, så blir skotten kanske hårdare, men samtidigt lite sämre känsla i bollkontakten. Och vice versa.

Den enda vettiga rekommendationen att ge är att spela vidare med böj 3 även när man gått upp på stor plan, och se till att längden på klubban blir rätt.