**TIPS PÅ HUR DU VÅRDAR DIN HOCKEYUTRUSTNING.**

Det är viktigt att sköta sin hockeyutrustning. Smutsiga och svettiga skydd kan orsaka eksem och infektioner som i värsta fall kan hålla dig och dina medspelare borta från spelet i veckor. Men även för att den skall hålla längre och vara ren och snygg.

* Underställ och hockeystrumpor maskintvättas med liknande färger efter varje träning. Ha gärna dubbla uppsättningar.
* Halsskydd maskintvättas 40° varje vecka med liknande färger. Hängtorkas. Ha gärna ett extraskydd.
* Damasker maskintvättas 40° med liknande färger och hängtorkas. Har det gått hål får ni ta fram nål och tråd.
* Suspensoar tvättas en gång i månaden. Ta ur plasten som går att torka av.
* Kroppsskydd: Skulderskydd, Armbågsskydd, Benskydd maskintvättas med en handduk i 40° eller i en i en tvättpåse, hängtorkas. Skydden bör tvättas en gång i månaden. Är skydden i olika färger tvättar ni de var för sig
* Handskar maskintvättas korttvätt i 30° tillsammans med en handduk eller i en i en tvättpåse, ’’OBS’’ använd inte sköljmedel. Handskarna bör tvättas en gång i månaden. Lufttorkas, det kan ta ett tag. Luktar de illa (troligtvis...) så ha i ett par matskedar ättika också. Det tar bort lukten. För att ytterligare ta bort lukt, kan man lägga handskarna i en plastpåse och lägga in de i frysen. Det som förstör handskarna är handsvetten.
* Hjälmen kan handtvättas med tvättsåpa och sköljas under kranen. Hängtorkas. Dra skruvarna i hjälmen.
* Hockeybyxor maskintvättas i 30° vid behov, lätt centrifugering, hängtorkas. På en del byxor går plastplattorna att ta ut.
* Skridskor skenorna torkas av och sätt inte på fuktiga skridskoskydd, ta ur sulan. Använd gärna en sko tork. Kolla dina snören, ha gärna ett par extra i hockeytrunken.
* Övrigt för att inte riskera att tvättmaskinen tar skada och att grafiken på skydden försvinner kan du lägga skydden i en tvättpåse. Vi ska inte bara vara duktiga hockeyspelare utan vi ska även vara friska snygga, hela och rena.

//Materialarna