

# Bandyutrustning – råd och tips för spelare i SK Höjden



När man spelar bandy är det viktigt att ha rätt skyddsutrustning för att slippa slå sig och för att minimera skaderisken. I tabellen nedan finns en förteckning på utrustning man skall ha. **Det med fet stil är obligatoriskt även för nybörjare!** För att spela match krävs att man har alla skydd på sig. Tveka inte att fråga ledare i klubben för mer råd.

## Inköpsställen för ny bandyutrustning

- SK Höjden samarbetar med sportshopen Grit genom sajten Tifosi.se för alla typer av bandyutrustning, se [www.tifosi.se/skhojden](http://www.tifosi.se/skhojden). Här finns även SK Höjdens klubbshop. Varje höst anordnas en utrustningsdag med Grit i klubbstugan då man kan prova utrustningen.
- Halsskydd, gördel, bandybyxor, bandyhandskar, benskydd, armbågsskydd och vita strumpor/damasker kan även köpas på [www.sport99.se](http://www.sport99.se) och [www.kosa.se](http://www.kosa.se).
- Mürbecks på Radiatorget är duktiga på skridskor och har mycket hockeyutrustning.
- Hjälmm, halsskydd etc som är samma i hockey finns även på Intersport, XXL, Stadium, Rexhockey.
- Bandyklubbor finns att beställa från t ex Vänersborgsklubban, [kosa.se](http://kosa.se) eller vanliga sportaffärer.

## Inköpsställen för begagnad bandyutrustning

- Varje höst anordnas loppis i klubbstugan då alla kan sälja och köpa begagnad utrustning.
- På Facebook har SK Höjden en grupp för begagnad utrustning där man kan efterfråga något man söker eller lägga upp en annons för sådant man vill sälja. [SK Höjden – begagnat](#)
- Snabb Sport och Byteshandel på Magasinsgatan 7B säljer begagnad utrustning.
- Fritidsbanken på Frölunda torg har skridskor och annan utrustning till utlåning i 14 dagar.

Utrustning	Färg	Länkar eller övrig info
<b>Hjälm med galler</b>	Navy blå	Samma som i hockey, finns hos Grit/Tifosi, Mürbecks mfl sportaffärer. Hos Grit heter vår hjälm True Dynamic.
<b>Benskydd</b>	-	Bandybenskydd finns hos <a href="http://www.sport99.se">www.sport99.se</a> , XXL, Grit mfl. I början funkhar knäskydd för inlines.
<b>Halsskydd</b>	-	Samma som i hockey, finns i de flesta sportaffärer.
<b>Skridskor</b>	-	Samma som i hockey i början. Finns ofta begagnade. Nya finns på t ex Grit/Tifosi <a href="http://www.tifosi.se/skhojden">www.tifosi.se/skhojden</a> och Mürbecks, begagnade hos Snabb på Magasinsgatan.
<b>Handskar</b>	Navy blå eller valfri	Bandyhandskar finns hos Grit, <a href="http://www.sport99.se">www.sport99.se</a> , <a href="http://kosa.se">kosa.se</a> mfl.
Stor väska att ha alla grejer i	-	Funkhar även med en stor IKEA-kasse el dyl i början.
Damasker/bandystrumpor	Helvita eller m Höjdenmärke	Damasker med Höjden-märke hos Grit. Helvita damasker och strumpor hos Grit, <a href="http://www.sport99.se">www.sport99.se</a> , <a href="http://kosa.se">kosa.se</a> mfl.
Gördelbyxor	-	Finns hos <a href="http://www.sport99.se">www.sport99.se</a> , <a href="http://kosa.se">kosa.se</a> mfl sportaffärer. <a href="http://www.sport99.se/bandy/ccm-gordel-88k-jr">www.sport99.se/bandy/ccm-gordel-88k-jr</a>
Suspensoar (för killar)	-	Separat eller inbyggd i gördelbyxan
Bandybyxor	Navy blå	Finns hos Grit/Tifosi eller <a href="http://www.sport99.se">www.sport99.se</a> , <a href="http://kosa.se">kosa.se</a>
Bandytröja för träning. Klubben står för matchtröjor.	Blå eller vit	<a href="http://www.tifosi.se/skhojden">www.tifosi.se/skhojden</a> .
Armbågsskydd	-	Finns hos <a href="http://www.sport99.se">www.sport99.se</a> mfl sportaffärer. <a href="http://www.sport99.se/bandy/ccm-armbagsskydd-86k-jr">www.sport99.se/bandy/ccm-armbagsskydd-86k-jr</a>
Underställ	-	Underställ av ull eller syntet, finns i alla sportaffärer.
Klubba	-	Finns att beställa hos t ex <a href="http://kosa.se">kosa.se</a> eller t ex <a href="http://www.vanersborgsklubban.com/butik/junior/junior/">www.vanersborgsklubban.com/butik/junior/junior/</a>

### Hjälm med galler

Välj en hjälm som är lagom stor och som har galler. Välj inte en hjälm som är avsedd för lek eller annan idrott. Hjälmarna för ishockey och bandy är utformade för att ge bra skydd där det behövs. Färg navy blå. Exempel:



### Benskydd

Även här är storleken viktig. Välj gärna ett som är avsett för bandy och inte ishockey då de för hockey oftast är stora och klumpiga. Ett för stort benskydd är i vägen och ett för litet skyddar inte mot slag längst ner mot skridskon och inte heller knäna mot isen om man trillar. Det skall gå från vristen och vara tillräckligt långt att knäet skyddas om man sitter på knä med rumpan mot fötterna. Då exponeras knäet som mest och är skyddet för litet gör det mycket ont att trilla.

Exempel:



### Damasker

Benskyddet fästs lämpligen med stöd av damasker eller bandystrumpor. Välj helvita eller vita med Höjden-märke. Ett tips är att använda ett kardborrband utanpå strumpan och benskyddet. Det fungerar ofta bättre än tejp, och är dessutom återanvändningsbart.

## Halsskydd

Ett av de viktigaste skydden. Ett måste för att få vara med. Skyddet syftar till att skydda mot skärsår och inte mot bollar eller slag i första hand. Skyddet skall täcka halsen och en bit ner över nyckelbenet. Exempel:



## Handskar

Handskar skyddar mot slag och skär. Utan handskar skall man inte vara på isen. Välj en bandyhandske som är lagom stor och inte en hockeyhandske – de är för klumpiga. Det fungerar också bra med en skidhandske för de som just börjat spela bandy. Exempel på bandyhandskar:



## Gördelbyxor och bandybyxor

En gördelbyxa med bra passform skyddar lår, höft, svanskota och rumpa mot smällar och fall i isen. Viktigt är att storleken passar, en för stor eller för liten gördel hämmar rörligheten och därmed också skridskoåkningen.

Utånå gördeln används en bandybyxa i tyg. Bandybyxorna ska vara navy blå. Nya bandybyxor köps från Grit/Tifosi (vänster bild nedan) men äldre byxor går också bra.

Gördel



Bandybyxor



**Suspensoar** skyddar de ädla delarna hos främst killar, men det finns även speciella suspensoareer för tjejer. Suspensoareen kan vara separat att ha över understället, eller vara integrerad i gördelbyxan.



## Armbågsskydd

Armbågsskydd är viktigt då det är smärtsamt att slå armbågen i isen utan skydd. Även här skall man köpa bandyskydd och inte hockey – de är för klumpiga. Mjuka eller hårda skydd är en smaksak. Generellt kan det vara bra med mjuka i början för att sedan välja hårda i högre ålder.



## Träningströja

Vid matcher tillhandahåller klubben enhetliga matchtröjor till laget. Vid träning kan man använda en valfri tröja. Nya SK Höjden-träningströjor köps från Grit (ljusare blå) men äldre tröjor går lika bra.



## Övrigt som är bra att ha

- Underställ
- Tunn mössa eller buff
- Hoodie och ev. byxor att ha vid resor och mellan matcher. Finns i SK Höjdens klubbshop hos Grit/Tifosi [www.tifosi.se/skhojden](http://www.tifosi.se/skhojden)
- Benskyddstejp eller kardborreband
- Vattenflaska med lång pip för gallerhjälm. Lång pip finns att köpa separat.
- Stor väska – gärna med hjul





## **Bandyklubba**

När barnen börjar i skridskokul får de låna klubba men så snart man vet att de vill fortsätta är det bra med en egen klubba. Klubban ska inte vara för tung och längden är viktig. Klubban ska nå ungefär till naveln (några cm ovanför är ok) när barnen har skridskorna på.

Det finns olika modeller att välja på och olika material. Det är bra med en lätt träklubba till barnen så att de orkar lyfta klubban från isen när de ska skjuta. Böj 3 är bra i början.

Bra klubbor är t ex Vänersborgsklubban, Optimized, Kosa X-bend.

Exempel på bra klubba för barn och ungdomar: Vänersborg Junior, böj 3:



## **Lindning av grepp och blad**

Lindningen av klubbans grepp varierar, vanligt är att göra en knapp längst ut på skaftänden för att inte tappa klubban och för att det ska gå lättare att få upp klubban från isen. Runt knoppen fästs sedan grepptejp, som också lindas ca 15-25 cm ner på skaftet. Det ger ett bra grepp runt klubban. Bladet tejpar de flesta med tygtejp för att skydda bladet och dämpa studs.

Fördjupad information om klubbor och lindning finns på SK Höjdens klubbsida på laget.se under Dokument/Bandyutrustning.

## Målvaktsskydd

Vad gäller specifik utrustning för målvakter tillhandahåller klubben detta för barn- och ungdomslagen. Som målvakt har man särskilda målvaktshandskar och målvaktsbenskydd samt en tröja med vaddering på magen. Äldre målvakter har ofta en hård överdel och kraftigare gördel.

Som målvakt är det viktigt att anpassa storleken på benskydd och handskar till kroppens storlek. För stora och tunga benskydd gör det svårt att röra sig, samt kan lätt leda till ljumskproblem och en allmänt ökat skaderisk.



En målvaktshandske är för seniorspelare 40 mm tjock. För en ung spelare är 20 mm tjocklek fullt tillräckligt, det gör handskena smidigare och mer lätthanterliga, samtidigt som de fortfarande ger tillräckligt skydd. Viktigt är också att handsken är anpassad efter handens storlek.



## Skridskor

Bra skridskor med rätt slipning är viktigt för att lära sig åka skridskor bra. När barnen växer och blir starkare ställs högre krav på skridskorna. Som senior är det ofta skridskorna som man lägger mest pengar och omsorg på för att få till som man vill ha.

Börja med en stabil men inte för hård skridsko. Välj en riktig hockeyskridsko och inte en justerbar, detta för att den skall sitta bra på foten. För att få skridskon att passa riktigt bra på foten kan man värma den, antingen hos t ex Mürbecks eller hemma på låg värme i ugnen.

Bandyskridsko vs hockeyskridsko? Det är bra att börja med en hockeyskridsko som har lite högre sko och kortare skena. Var inte för ivriga att byta till bandyskena. Bra ålder kan vara i 12-årsåldern beroende på barnens utveckling. Detta för att bandyskenan helt enkelt är för lång för barnen i början och för mycket skena i isen kommer göra dem mindre rörliga och eventuellt även lite långsammare. Ju mer stål i isen desto starkare ben krävs generellt sett.

Exempel på instegsskridsko i hockeymodell:



Bandyskridsko när barnen är mogna (ca 12 år):



## Skridskoskydd

För att skydda skridskoskenorna mot skador och för att kunna gå med skridskorna mellan omklädningsrum och isen behövs bra skridskoskydd. Exempel:



## Slipning

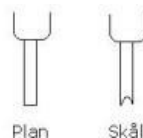
När man köper nya skridskor är de i regel oslipade och behöver först slipas på inköpsstället.

För yngre barn rekommenderas **skålslipning** som man även använder i hockey. Skålslipningen ger bra grepp i isen innan barnen är starka i benen. Rekommenderad **skål 25-30**. Med skålslipning räcker det för de yngre barnen att slipa skridskorna i början av säsongen för att de ska hålla sig hela säsongen, förutsatt att åkytan inte skadas av grus el dyl. Rekommenderad profil på skenan är **Radie 2** upp till ca 12 år, därefter **Radie 4**. En högre radie innebär högre fart men kräver starkare ben och innebär högre påfrestning på ljumskarna.

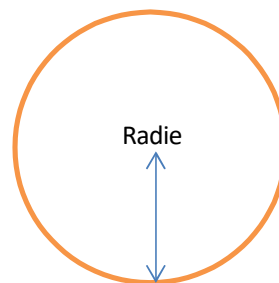
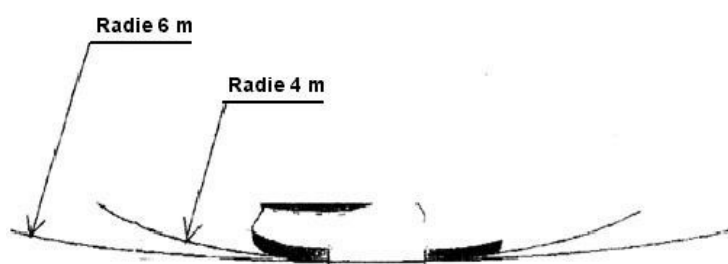
När barnen blir duktigare bör man gå över till **planslipning** som är det som används av vuxna som spelar bandy. Det ger en högre fart men kräver att man **slipar oftare** då greppet mot isen minskar något. Rekommenderad profil på skenan för barn och ungdomar är **Radie 2-4-2** på bandyskena för att minska risken för ljumsskador. Senare är **Radie 4** vanlig.

Det finns ledare och föräldrar i klubben som är utbildade för att slipa skridskor som man kan rådfråga. Det anordnas även slipkurser varje säsong som alla vuxna kan anmäla sig till. Varje lag bör ha flera utbildade föräldrar som kan hjälpa till att slipa skridskor åt laget. Har man inte möjlighet att få skridskorna slipade genom laget går det att lämna skridskor för slipning t ex hos Mürbecks på Radiotorget.

Skålslip för de yngre, planslip för de äldre:



Skenans profil anges som radien i meter:



*Skenans profil anges i meter*

Kontrollera att skridskorna är vassa innan träning. Det är omöjligt att åka på slöa skridskor.