**Öltözködéssel és felszerelésekkel kapcsolatos tanácsok**

Általánosságban:

* Az öltözködést mindig lentről felfele végezzük (aláöltözet, szuszpenzor, térdvédő, sportszár, nadrág, korcsolya, majd mellvédő, könyökvédő, mez, nyakvédő, fejvédő, kesztyű, ütő)
* Értelemszerűen levetkőzni fentről lefele a fentivel ellentétes sorrendben kell.
* A felszereléseket levetkőzés után rendezetten, szellőzést biztosítva tesszük el, az esetleges mosnivalót hazavisszük.
* Tanítsuk a gyermeket önálló öltözködésre, és a felszerelésének az önálló elpakolására!
* 9-10 éves kor felett, megkérjük a szülőket, ne menjenek be az öltözőbe, és a korcsolya kötést is önállóan kell végeznie a gyermekeknek. (otthon gyakorolható bármikor szabadidőben)
* Az öltözőkben más felszereléséhez nem nyúlhat sem szülő, sem gyermek!
* Tépőzárakat, csavarokat, helyes méretet ellenőrizzük időnként, ha szükséges kérjünk cserét az egyesülettől!
* Minden felszerelés vásárlása előtt kérjük ki az edzőnk és/vagy a hokiboltban dolgozó ember véleményét a méretet, megfelelőséget és a minőséget illetően! Nem találomra választunk, hanem a gyermekkel együtt, felpróbálás után.
* Nem célszerű Decathlonban, Hervisben vásárolni, az ott kapható dolgok nem alkalmasak versenyzésre, komolyabb használatra! Budapesten számos kifejezetten hokis bolt van, megtalálásukhoz kérd az edződ (vagy az internet) segítségét!
* A felszereléseket kádban mosni lehetséges, kivétel: kesztyű, korcsolya, fejvédő.

Aláöltözet:

* Nem szükséges sem pulóver, sem kabát, sem kapucnis felső a gyerekekre, ők mozognak, nem fáznak!
* A felszereléseket vékony, 1 vagy 2 részes pizsamaszerű aláöltözetre, (jégeralsóra) vesszük rá!

Térdvédő:

* A gyermek lábának behajlításakor a térdkalácsa a védő bemélyedésnél legyen, alsó vége pedig a „rüsztig” érjen. A korcsolya nyelvét puha nyelv esetén a védő alá tegyük, keményebb nyelv esetén nem muszáj.

Szuszpenzor, és sportszár:

* Sportszárnak a lábszárvédő aljától a gyermek combjáig kell érnie, a szűkebb része van a korcsolyánál. Amennyiben a szuszpenzorhoz tartozik felcsatoló tépőzár, vagy bújtató, úgy a sportszár tetejét ehhez kell rögzíteni, ha nem, akkor ragasztószalaggal, úgynevezett „recsivel” lehet körbe tekerni a lábszárnál.

Levételkor fölösleges szétszedni a szuszpenzortól, így egyben kell levenni.

Nadrág:

* Méret akkor jó, ha állva rálóg a térdvédő tetejére, ha leül a gyermek, akkor pedig ne látszódjon ki a dérde/combja.. Mindkét fűzőt célszerű megkötni a derekánál, amelyik olyan típus.

Korcsolya:

* Kezdők esetén a műanyag korcsolyát mielőbb fűzős hokikorcsolyára kell cserélni!
* Méret, maximum 1 számmal nagyobb, csak felpróbálást követően, nem találomra !
* Ha a gyermek a lábát teljesen előre tolja, maximum 2 ujjunk férjen be a sarkához!
* Az új korcsolyák vásárlás előtt nincsenek megélvezve, meg kell éleztetni őket.
* Élezés: csak hokiboltban, vagy a Jégkertben, (nem a sarki piacon)!
* A korcsolyákat, rendszeresen, de havonta legalább 1 alkalommal meg kell éleztetni a szezon folyamán is! Tilos a korcsolyával betonon, fémen, aszfalton közlekedni! És ne vágjunk vele pászkát, ragasztószalagot, mert az sem tesz jót neki!
* Viaszos fűzőt célszerű bele venni, gyárilag pamut főző van benne, de a viaszos jobban tart.
* A fűző méretét sem találomra választjuk, a korcsolya méretéhez igazodik, a fűző dobozán van segédlet.
* A fűzők befűzése mindig bentről kifele történik!
* A korcsolyát mindig hosszú zoknival viseljük, nem bokazoknival! Normál vastagságú, nem kell sízokni.
* Erősen húzzuk meg a korcsolyát, nem táncolhat benne a gyermek lába! Körbe kötni nem feltétlenül szükséges, mert gátolja a láb mobilitását.
* Bár a legtöbb korcsolyapenge ma már rozsdamentes, ajánlott edzések után ronggyal szárazra törölni, esetleg a betétet kivenni belőle, hogy ne rohadjanak be a szegecsek.

Mellvédő, könyökvédő:

* Mellvédő a has aljáig érjen, majdnem összeérve a nadrággal, tépőzárai legyenek rendben. Tépőzáras rész van elől a hasnál.
* Könyökvédő: a könyökcsont a bemélyedésnél legyen, ne szorítson, tépőzárak rendben legyenek, Figyeljünk a bal és a jobb oldalra.

Nyakvédő:

* Nyakvédő használata kötelező edzéseken és mérkőzéseken egyaránt, az esetlegesen nyak környékét érő ütés, vágás veszélye miatt.

Mez:

* Ne szorítson, tudjon benne mozogni, de ne lógjon a gyermek térdéig sem, illetve a kesztyűje, keze legyen szabad. Egyesületi mezt és sportszárat célszerű csak mérkőzésekre használni a korai elhasználódás, koszolódás elkerülése végett. Edzésre egyszínű edzőmez viselése ajánlott.

Fejvédő:

* Ne szorítson, de ne is lötyögjon a gyermek fején. Ne lógjon a szemébe a sisak, és hosszabb haj esetén a haja sem!
* Nem kell alá sem sapka, sem kendő, ezek csak belecsúsznak a szemébe, ahogy mozog a sisak, továbbá nem fázik a gyermek, mert mozog!
* A fejvédő csavarjait folyamatosan ellenőrizzük, ha kilazult/eltűnt, jelezzük edzőnknek, aki segít megcsinálni.
* Az állon levő szivacs ténylegesen az állán legyen, ne centiméterekkel távolabb, mert sérülést okozhat, szíjak legyenek meghúzva feszesre.
* Becsatolási sorrend: 1. áll alatti szíj, 2. oldalsó szíjak.
* Időnként napon, levegőn szellőztessük, fertőtlenítsük.

Kesztyű:

* A gyermek ujjai kb. érjenek végig a kesztyű ujjában, akkor jó a méret. Ne essen le a kezéről. Ha nagyon lukas/szakadt, kérjünk cserét.
* Tudjuk, hogy ez az egyik legbüdösebb felszerelés, de sajnos nem célszerű kimosni, mert tönkre megy a bőr. Fertőtlenítővel/szagmentesítővel be lehet fújni, és napon szárítani, levegőztetni időnként.

Ütő:

* A méret és a fogás a két legfontosabb tényező.
* Az ütő fogás fix, a gyermek első pár edzése után alakul ki, nem váltogatjuk!
* Balos: aki a bal kezével fogja lent az ütőt
* Jobbos: aki jobb kezével fogja lent az ütőt
* Méret: Nem mérvadó, hogy a gyermek hány cm magas! Korcsolyában mérjük, vagy cipőben lábujjhegyre állva: a száj, maximum, orr magasságig érjen.. Ha magasabb az ütő, le kell vágni belőle, ha alacsony, akkor pedig nagyobbat kell választani. 1-2 cm plusz maradhat a növekedés miatt, de több nem!
* Hajlékonyság érték: (FLEX), kb. a gyermek súlya +/- 10 flex. Kezdőknek jó a pár ezer forintos fa ütő is, haladóbbaknak ajánlott az úgynevezett composite ütő, mely könnyebb és hajlékonyabb (de drágább).

(Ha az ütő eltörik, újat kell venni, nem megragasztható).

Minden, a fentiekkel kapcsolatos témában segítségedre van az edződ, és az egyesületi ügyintéző! Keresd őket bátran! Kellemes sportolást kívánunk! A Jégkert csapata