

# LØVE ISHOCKEYSKOLE FORÆLDREFOLDER



# Velkommen til LØVE ishockeyskole!

## Et af dansk ishockeys vigtigste projekter

### Løve ishockeyskole - ishockey for børn op til 9 år

Danmarks Ishockey Union ønsker, i tæt samarbejde med de danske ishockeyklubber, at skabe et solidt fundament for dansk ishockey i fremtiden.

Derfor indføres fra sæsonen 2009/2010 **LØVE Ishockeyskole** i dansk ishockey – en ishockeyskole, som henvender sig til klubbernes spillere op til 9 år.

Fremadrettet vil **LØVE Ishockeyskole** være Danmarks Ishockey Unions virksomhed for de mindste, som gennem en træning og et indhold baseret på LEG skal få en livslang glæde og interesse for spillet.

For budskabet er ikke til at tage fejl af for både spillere, ledere og forældre – uanset om det handler om at løbe på skøjter eller lege med stav og puck mm.: GLÆDEN ved at spille ishockey samt det at have det sjovt med andre skal skabes fra første øjeblik – dette er meget vigtigt.

Målet er, at alle klubber i Danmark er med i **LØVE Ishockeyskole**, at flere drenge og piger begynder på ishockey og fastholdes i sporten, samt at virksomheden organiseres og drives på et niveau, som er tilpasset børnenes behov, modenhed og vilkår.

**LØVE ishockeyskole** har til formål at:

- Gøre første kontakt med ishockey til en positiv oplevelse, så børnene får en god start på 'ishockeyrejsen',
- Skabe glæde for ishockey hos også forældre og ledere,
- Give den rigtige uddannelse til spillerne,
- Rekruttere spillere og ledere til ishockeysporten, og dermed at
- Skabe et solidt fundament for dansk ishockey i fremtiden.

Forældreuddannelse og -information samt rekruttering af nye spillere og ledere er vigtige fokusområder i **LØVE ishockeyskole**.

På forældremøder i løbet af sæsonen skal forældrene informeres om Fair Play, regler, udstyr, klubbens værdisæt og politik m.m. samt inviteres og opfordres til at engagere sig i klubbens virksomhed.

Danmarks Ishockey Union ønsker at sikre den bedste fremtid for dansk ishockey – en fremtid som primært ligger i børnene.

Med indførelse af **LØVE Ishockeyskole** findes nu alle muligheder for at arbejde aktivt med rekruttering af spillere og ledere samt kvalitetssikre dansk ungdomsishockey – områder, som er helt afgørende for dansk ishockeys fremtid.

## VELKOMMEN TIL LØVE ISHOCKEYSKOLE!

Flemming Green

Udviklingschef, Danmarks Ishockey Union





# Ishockeyens værdier i Danmark

Danmarks Ishockey Union (DIU) har det overordnede ansvar for ishockeyens fælles værdigrundlag i Danmark – det som er rigtigt eller forkert i ishockey, på eller udenfor banen.

DIU ønsker, i samarbejde med de danske ishockeyklubber, en ansvarlig udvikling af vores unge ishockeyspillere i Danmark. Spillerne skal naturligvis udvikle sig sportsligt, men udviklingen må aldrig ske på bekostning af deres øvrige udvikling – hverken fysisk, mentalt eller socialt.

Vores udviklingsarbejde af ishockeyspillere i Danmark skal styres af målsætningen om, at vi i Danmark udvikler hele idrætsmennesker. For at nå det mål skal træningen i endnu højere grad tilpasses børnenes alder og udviklingstrin - træningen skal med andre ord være **aldersrelateret**. Dette giver mere motiverede spillere, færre skader og derved også bedre resultater på sigt.

Gennem aldersrelateret træning sikrer vi også i dansk ishockey, at spillerne gennemgår den rigtige uddannelse og udvikling på det rigtige tidspunkt.

Målsætningen med aldersrelateret træning er:

- at forsøge at skabe en "vinder" af hvert barn, som melder sig ind i en dansk ishockeyklub.
- at give samtlige spillere en rigtig og aldersrelateret træning i ishockeyens individuelle tekniske færdigheder.
- at det skal være sjovt at træne og spille ishockey i klubber under DIU. Glade og positive idrætsudøvere vinder ikke altid, men de behøver ikke at tabe.
- at give alle spillere de bedste muligheder og forudsætninger for at udvikles positivt som ishockeyspiller.
- at gennem en langsigtet plan at lette arbejdet for vore ungdomstrænere, så spillerne lærer samtlige basisfærdigheder indenfor ishockey.
- at få spilleren til at være motiveret for at træne ishockey og gøre ishockey til en "livsstil".
- at skabe en meningsfyldt fritidsinteresse for spillerne og deres familier i et godt miljø.

Danmarks Ishockey Union ønsker, at vi alle indenfor sporten i Danmark stræber mod samme mål – nemlig at ishockey påvirker alle som deltager, på eller udenfor banen, på en positiv og fremgangsrig måde.

Danmarks Ishockey Union.



## Børns rettigheder i idræt

- At kunne deltage uden krav til færdigheder i de unge år.
- At deltage i aktiviteter som er tilpasset barnets egen udvikling.
- At omgås dygtige, uddannede og positive ledere.
- At kunne deltage som et barn og ikke som en voksen.
- At få den rigtige uddannelse i sin sport.
- At alle får lige vilkår i deres stræben efter succesoplevelser.
- At blive behandlet med værdighed af sine omgivelser.
- At have det sjovt med sin idræt.



# Rollen som ishockeyforældre – tips og råd!

## AT VÆRE ISHOCKEYFORÆLDRE

Som forældre er det vigtigt, at man støtter og opmuntrer sit barns idrætsvirke. Det er ikke usædvanligt at forældreambitionerne er større end barnets ønsker, hvilket kan være en faldgrube for den unge ishockeyspiller. Forældre skal lade barnet opleve ishockeyen på egen hånd med kammerater og ledere. Barnet skal som led i uddannelsen som ishockeyspiller så tidligt så muligt lære at klare sig selv.

Børn vil udforske verden uden al for megen afhængighed af og indblanding fra voksne. De søger uafhængighed så hurtigt som muligt og vil gerne vise ansvarsfølelse. Disse behov imødekommes ikke, hvis voksne hele tiden blander sig og tror, at stram styring og disciplin er professionel mandskabsbehandling.

Forældre er en ressource som skal udnyttes i ungdomsvirksomheden, og i mange henseender er de en forudsætning for, at klubishockeyen for de yngste årgange kan fungere. Hvis det er muligt, skal mange forældre være involverede i en række forskellige roller omkring holdet. Det kan være alt fra kørselsordninger til lotteri og andet arbejde der tilvejebringer økonomiske midler. De skal tidligt i spillernes ishockey-uddannelse informeres om klubbens politik og målsætninger, og dette skal opdateres og gentages løbende fra sæson til sæson.

Det optimale scenario omkring holdene er, at alle arbejder ud fra de samme normer og regler, med et fælles mål at uddanne ungdommen som idrætsudøvere og mennesker. Men samtidigt er dette mange gange langt fra altid virkeligheden.

Budskaber med tips om **DIN** rolle som ishockeyforældre:

1. Skaf informationer om mål og værdigrundlag i den klub du ønsker at melde dit barn ind i – dette vil give dig svar på om du vil deltage eller ej med dit barn.
2. Støt dit barn og lederne omkring holdet i med – og modgang. Eventuelle problemer løser du bedst gennem samtaler med lederne omkring holdet uden at dit barn deltager i disse.  
  
Splittelse mellem forældre og lederne går altid ud over børnene.
3. Lad dit barn (så vidt det er muligt) opleve sin ishockey på egen hånd. Et led i uddannelsen som ishockeyspiller er, at spilleren så tidligt som muligt kan klare sine opgaver på egen hånd – kommunikation med ledere, pleje af sit udstyr, planlægge sin tid m.m.  
  
Forældreambitioner kan nemt blive en belastning for børnene.
4. Attituder, holdninger og følelser er vigtige. Dit barn skal lære respekt og fair play, vigtigheden af kammeratskab og en idrætsmæssigt rigtig opførsel.
5. Opdrag dit barn, så dette selv tør udtrykke og vise følelser i sit idrætsmiljø. Evt. skuffelser kan så håndteres på en konstruktiv måde.
6. Elsk dit barn som det er. Stil ikke krav til præstationen, men vær positiv og lyt til tanker om spillet, kammeraterne og lederne. Børn vil gerne have noget at fortælle, når de kommer hjem.
7. Sørg for at ledere og forældre omkring holdet er enige om normer og regler, som er vigtige for børnenes udvikling som menneske og ishockeyspiller.
8. Hjælp og støt dommerne i deres svære og vigtige rolle som "kampledere".
9. Fokuser aldrig kun på resultatet i kampene. Hver ting tager sin tid – uddannelsen til ishockeyspiller er en lang proces. Enhver spiller er unik!
10. Husk at variere dit barns valg af idrætsgrene, mens det er barn. Lad det prøve flere forskellige idrætsgrene i ungdomsårene.

**VARIATION GIVER BEDRE INDLÆRING!**



11. Tænk på at dit barn dyrker idræt for at opleve:

- Sammenhold/fællesskab
- Nye venner
- Udvikling af egne evner
- Spænding
- Konkurrence/Fremgang/Status
- Fysisk aktivitet/form
- At kunne bruge sin energi

12. Under træning lærer man sig nye ting og færdigheder. I kamp praktiserer spillerne disse.

### **OVERVURDER ALDRIG KAMPENS BETYDNING I UNGDOMSTIDEN**

13. Skaf information om ledernes principper når det gælder udtagelse til hold/kamp:

- Hvornår udtages holdet?
- Ud fra hvilke principper og kriterier?
- Retningslinier for inddeling af kæder?
- Betydningen af spillernes ambitioner, træningsindsats, vilje m.m.

14. Sørg for at dit barn spiser rigtigt og hviler sig tilstrækkeligt. Støt dit barn i skolen og sporten. Lad børnene (så vidt det er muligt) opleve sin sport på egen hånd.



## Forældrenes ansvar

- Coacher ikke børnene under en kamp.
- Støtter børnene i medgang og modgang.
- Viser interesse for børnenes idræt.
- Lægger grunden til børnenes livsstil.
- Har indsigt i og respekterer klubbens regler.
- Råber ikke efter dommerne men hepper på holdet.
- Undgår at blande sig i eller påvirke holdudtagelsen.
- Tænker på at man som forældre er et vigtigt forbillede for børnene.



## Lederne/Trænernes ansvar

- Samler ikke på resultater men udvikler og uddanner spillere og mennesker!
- Giver alle spillere samme chance - undgår at have favoritter!
- Tænker på at man er et forbillede for børnene!
- Råber ikke af dommerne og holdet under kampen men giver instruktioner og konstruktiv kritik!
- Viser interesse for spillerne og er opmærksomme på, hvordan de har det!
- Tager hånd om spillere, som kan have det svært!
- Lytter til spillerne for at skabe et bedre fællesskab og en bedre holdånd!





## En god kammerat

- Viser respekt!
- Roser, støtter og hjælper!
- Spredde positiv energi!
- Behandler alle lige!
- Lytter til andres synspunkter!
- Kan tale med alle!



## Vigtige punkter angående attitude:

Et barn som:

- Får meget kritik, lærer at fordømme.
- Oplever fjendtlighed, lærer at slås.
- Bliver gjort til grin, bliver sky.

Derimod et barn som:

- Behandles med tolerance, lærer tålmodighed.
- Får opmuntring, udvikler selvtillid.
- Har det sjovt, udvikler livsglæde.
- Bliver respekteret, lærer at respektere.
- Oplever fairplay, har glæde af det hele livet.



## Vores sprog:

- Vi håner eller truer ikke vores modstandere!
- Vi anvender ikke racistiske udtryk!
- Vi bander ikke når vi udtrykker os!
- Når vi deltager i cups og kampe, repræsenterer vi hele klubben og viser det ved god opførsel og sobert sprogbrug!
- Kun holdkaptajnen kommunikerer med dommerne og altid i en ordentlig tone!







Tips om udstyr til  
ungdomsspillere

Råd til spillere og  
forældre i LØVE  
ishockeyskole

**TEKNIK**  
**SIKKERHED**

kyttelse, lærvæg, og  
m direkte fra masken.  
Bedste skøjter jeg  
inde har haft!"

**DAMGAARD**

"Fantastisk be  
en super pasfø  
Uden tvivl de  
megoma

**JESPER**

**DS KAPTAIN**

**LANDSHO**

**THE SWITCH IS O**

**WWW.freebkhockey**

**JOFA DANMARK - TLF. 45 42 85 12 mobil 40 71 03 66 mail mont@nesusgroup.dk w**



# At starte med at spille ishockey!

Enhver spiller, nybegynder/øvet, skal beskyttes mod fald på isen. Det er hovedet, ansigtet og leddene, som er vigtigst at beskytte mod stød ved fald på isen. At falde hører sig til i de første år med ishockey og sker oftest i forbindelse med spil eller at flere falder samtidigt – det kan også ske, at man bliver ramt af en stav eller skøjte.

## Hvilket udstyr behøves for at beskytte sig?

CE – godkendt hjelm og gitter af samme fabrikat, CE – mærket hals-, albue- samt benbeskytter som beskytter mod skæreskader er et *must*. Handsker beskytter hænderne fint, og skulderbeskytter samt ishockeybukser anbefales, så snart barnet viser interesse for at blive ved med at spille ishockey.



## Beskyttelse af hoved, ansigt og hals er obligatoriske.

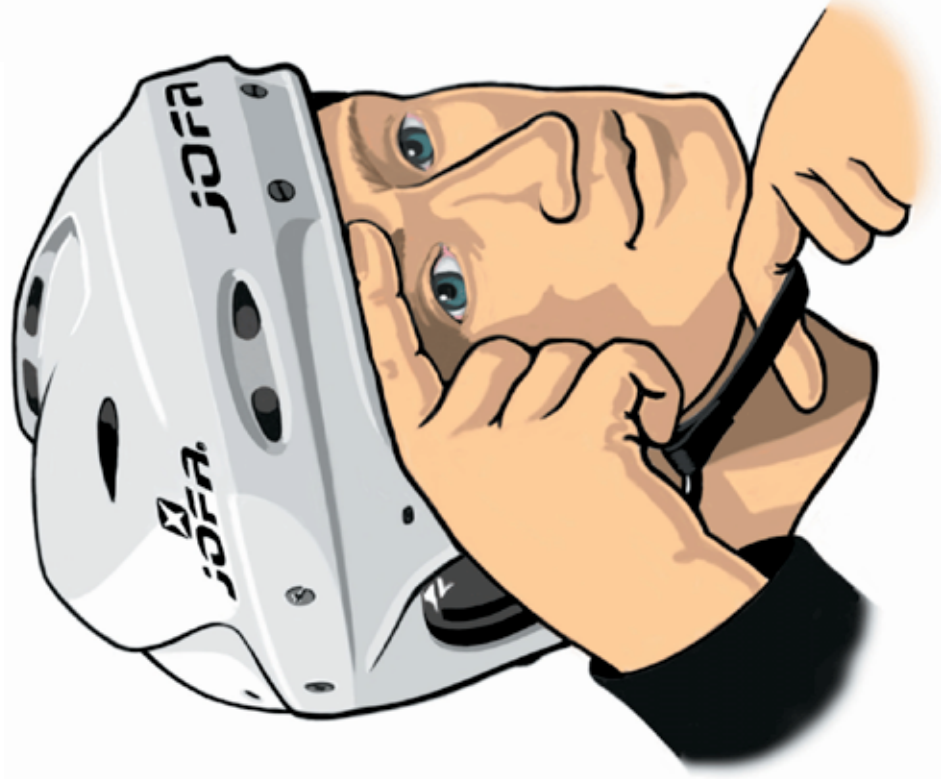
At beskytte hjernen, øjnene og tænderne ved fald og slag samt halsen mod skæreskader er selvkært.

Beskyttelsen findes, men skal indstilles rigtigt, og det er dit ansvar som forældre, at dette sker med dit barn.

Er du i tvivl – spørg altid i din klub!



# Ishockeyhjelmen

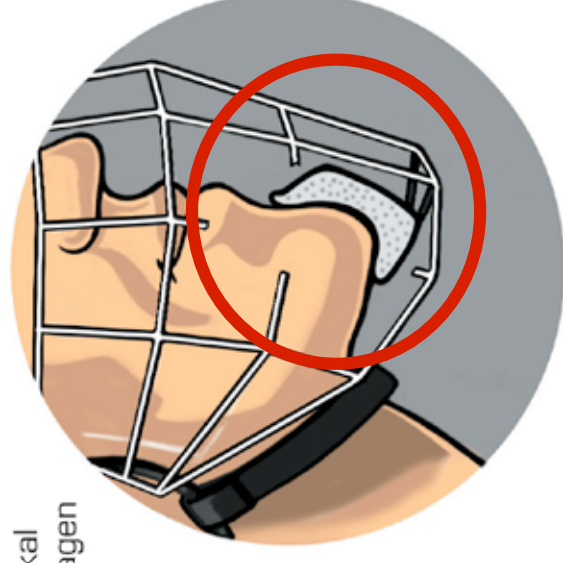


Hjelm og gitter skal være CE-mærket for at garantere beskyttelse mod alvorlige skader.

Når hjelmen og ansigtsbeskyttelsen indstilles, skal hjelmkanten være ca. 1 cm. over øjenbrynene og hjemhalvdelen skal være spændt sammen, så hjelmen ikke kan rotere på hovedet. Hageremmen må ikke kunne glide ud over hagen.

Gitterets hageskål skal have kontakt med hagen og omslutte den.

Et sløset indstillet gitter kan komme ud af position og skade dine tænder alvorligt.







# HALSBESKYTTER

Målmand



"SKÆRSKADEBESKYTTENDE"

Skærafvisende materiale



# Skøjter



## At kunne løbe på skøjter er sjovt...

For hurtigst muligt at opleve det sjove og udviklingen i det at løbe på skøjter – er det rette valg og tilpassede skøjter helt afgørende. De rigtige skøjter er også tit dem, som koster mindst.

For skøjter til nybegyndere eller spillere i LØVE ishockeyskole kræver nemlig ikke, at disse er hårde og bibeholder sin stivhed for at kunne klare 70-90 kg tunge spillere, som er på is 5-8 gange om ugen.

Barnets størrelse i skøjter skal være så tæt som muligt på fodens størrelse, og barnets styrke i anklerne skal kunne påvirke skøjten, så anklen kan bøjes fremad og til siden, hvilket et godt skøjteløb kræver. Skøjterne vil være ”kørt til” efter et antal istræninger, så barnet derefter har god balance og teknik i sit skøjteløb. Brugte skøjter kan være værd at prøve i starten, hvis de har rigtig størrelse og er nyslebne.

Når du som forældre skal købe skøjter til dit barn for første gang, skal du måske prøve at købe et fodtøj til dit barn, som skal passe perfekt her og nu og ikke et fodtøj, som dit barn skal vokse i eller passe fint om et eller to år.

Fodtøj som bruges dagligt skal have plads til at foden kan ånde under de 10-12 timer dagligt, som skoen sidder på foden – det er ikke det samme med ishockeyskøjter!



## Skøjter skal passe som handsker på hænderne!

En skøjte sidder på foden i ca. 45-60 minutter et par gange om ugen, og skal der gøre et kæmpe job. Den skal både være hård og blød samt føles behagelig for at give barnet de bedste forudsætninger for at lære at løbe på skøjter.

Skøjteklingens 3 millimeters iskontakt er bare 1% af en skosåls kontakt med jorden.

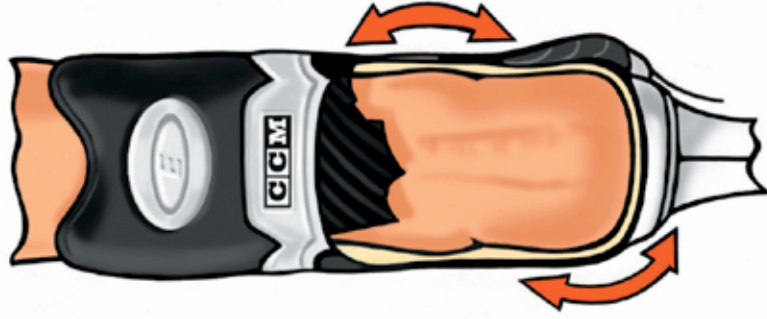
En god måde at tjekke hvor meget plads foden har indeni skøjten er at tage indersålen ud af skøjten og placere foden på den – gerne mens barnet sidder ned. Man siger at en fod skal have en ca. 15 mm længere sko – når det gælder skøjter skal dette være 5-7 mm.

Dette gør, at skøjten stadig er 2-3 halvnumre større end foden.

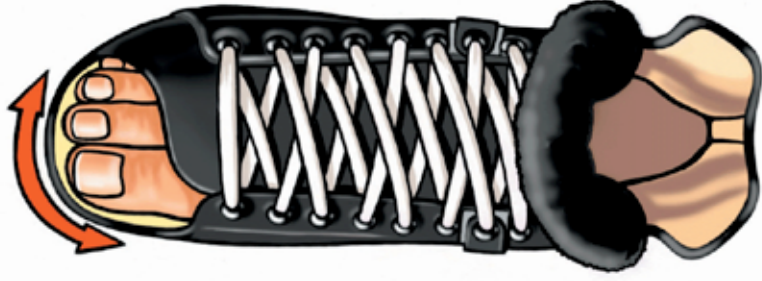
For evt. at kompensere for dette kan man lægge en ekstra indersål i skøjten og/eller tage en ekstra strømp på. Når foden så vokser tager man først strømpen og derefter indersålen væk.







Når du prøver nye skøjter, skal du anvende samme type strømper som når skøjter. Pres hælen ordentligt tilbage så du kan fornemme hælstøtten.



Den forreste del af foden og træerne skal det have det bekvemt. Du skal fornemme sidestøtten på mellemfoden for sidestabilitet.



Pres hælen bagud og snør således: Træk ikke for hårdt over vristen, så sænkes blodtilførslen og du risikerer at få krampe. Fodledet sidder ved de øverste snørrehuller; træk lidt hårdere. Du kan springe det sidste hulpar over for at få større bevægelsesfrihed fremad.

# Rigtig pasform!

**Afprøvning af skøjtestørrelse er anderledes end at prøve børnesko!**

**Skøjtens størrelse og udformning kan IKKE sammenlignes med det der gælder for sko i almindelighed. Du skal under en KORT periode balancere på 2,9 mm stål over isen, ikke have dem på i 12-14 timer!**



Rigtig størrelse



Forkert størrelse

**Den rigtige størrelse er en sikkerhedsfaktor og vilkår for at blive en god skøjteløber. Rigtig størrelse NU!!!**

**I alderen 9 til 13 år skal motorikken grundlægges...**



De dyreste skøjter har ofte den hårdeste og stiveste opbygning. De er fremstillet til dem der træner mange gange om ugen, er voksne og slider skøjterne hårdt. CCM har mange forskellige modeller som er tilpasset forskellige kropsvægte og løbestile.

For at få den rette stilling i løbet, skal du have skøjter som du med din kraft og kropsvægt kan »magte«. Skøjterne må ikke være for hårde eller stive. Du skal kunne bøje foden fremad for at få den rette skøjtestilling. Siderne må ikke være hårdere end at du let kan vride anklen og tage et skøjteag med kraft spændstighed.

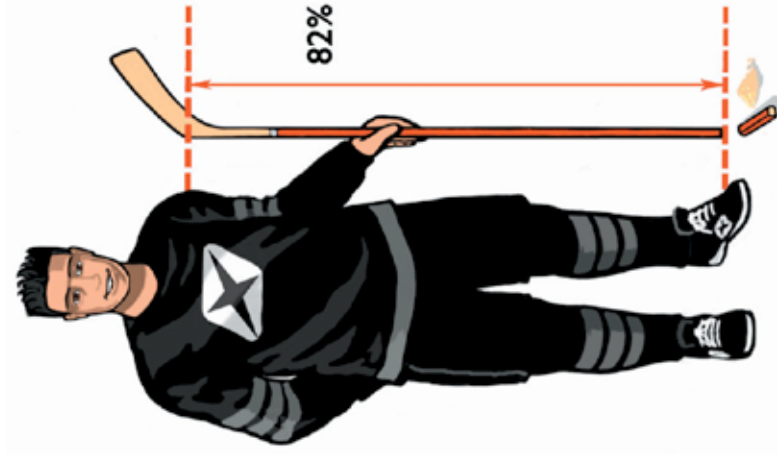




# Ishockeystaven

Efter reglerne må en stavs skaft ikke være længere end 160 cm. Den længde er for spillere tæt på 2 meters højde. I samme takt som du er kortere, skal skaftet være kortere for at give dig en hurtig og driblesikker stav.

Målinger af stjernespilleres stave har vist, at en skaftlængde på 80-82% af kroppens højde (uden skjorter) oftest anvendes af dem. Niklas Lidström 80%, Henrik Zetterberg 82% som eksempel.



For at endeligt at bestemme dit skafts længde skal du tape bladet og køre nogle træninger. Slider du bladet ved »hælen« skal du kappe nogle centimeter af skaftet. Slitagen skal være ca. på midten under bladet.



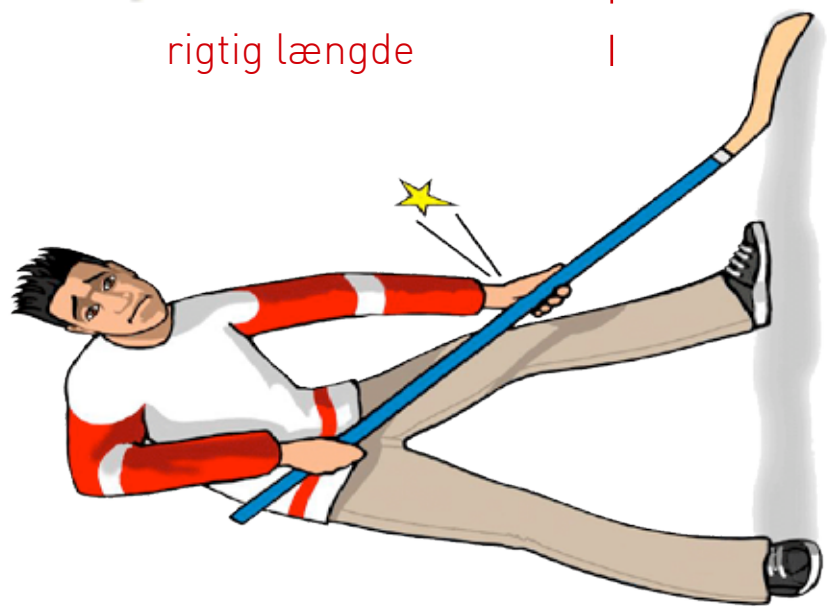
For at du skal »snert« i skuddet og kunne »fornemme« pucken, må skaftet ikke være for hårdt. Når du holder skudhånden midt på din stavlængde (ca. 82% af din højde), skal du kunne bøje skaftet uden at skulle trykke alt for hårdt. Vælg en blødere stav hvis det ikke bøjer.



rigtig længde



**....men den røde stav  
"svajer" rigtigt...**



**BLÅ stav forkert  
ingen "svaj" ...**

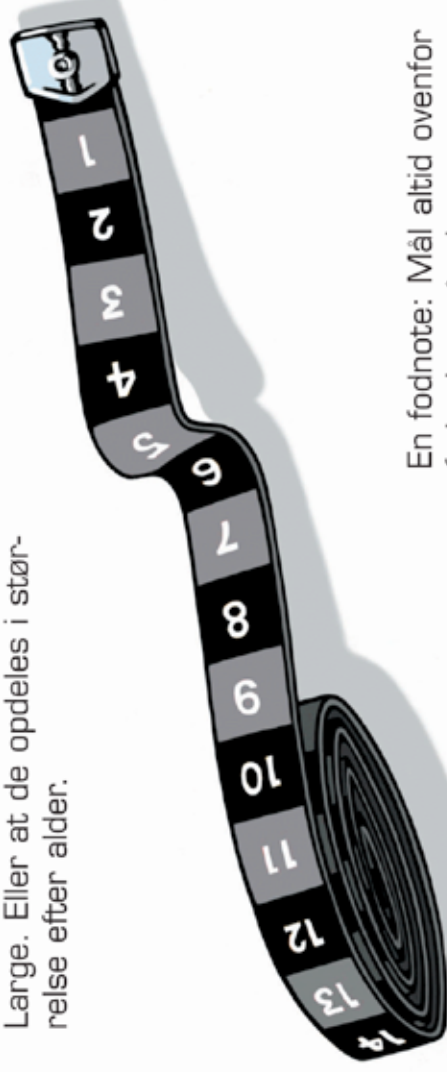
# Et mål som holder i længden

Så længe vi mennesker vokser, gør vi det forskellige etaper. Det indebærer f.eks. at der kan være op til flere decimeter mellem to jævnaldrende drenge eller piger. Det har du sikkert selv oplevet på isen.

Du har sikkert også set i sportsbutikkerne at meget udstyr er i størrelse Small, Medium eller Large. Eller at de opdeles i størrelse efter alder.

Men det eneste man skal gå efter, for at få en præcis størrelse, er at gå efter din kropslængde.

Derfor har vi på JOFA indført centimetersystem på det meste af vort udstyr. For at du skal få den størrelse der passer til din længde og ikke din alder.



**Beskyttelse skal passe NU**  
**– ikke først når du er vokset færdig!!!**

En fodnote: Mål altid ovenfor fodroden, når du prøver benskinner. Ellers risikerer du at få for lange benskinner, som »hakker« oppe i bukserne.







**Korrekt størrelse gir  
hurtighed og kontrol!**



# Målmænden er det halve hold...

I LØVE ishockeyskole skal det være muligt, at alle som har lyst, kan prøve at være målmænd.

Alle skal lære at løbe på skøjter – også målmænd. Denne skal kunne løbe lige så godt på skøjter som markspillerne. Det er derfor vigtigt, at målmænd ikke placeres og ”sættes fast” i målet allerede ved 7-10 års alderen.

En målmænd skal også lære hvordan det at spille som et hold fungerer – derfor er det aldrig den samme person som er målmænd i LØVE ishockeyskole. Det skal gå på skift, så man som spiller både lærer at spille ”i marken” samt stå på mål.

En målmænd skal vide hvordan markspillerne tænker og hvad disse har lært når det gælder skud, finter og puckføring – derfor skal man som målmænd selv have prøvet dette!

Så har man alle chancer som målmænd at blive god – for som ishockeytrænere plejer at sige:

En god målmænd er lige så vigtig som halvdelen af holdet!

**En stor handske dækker mere, men  
bliver nemt klumpet**





JEAN-SEB



PATRICK



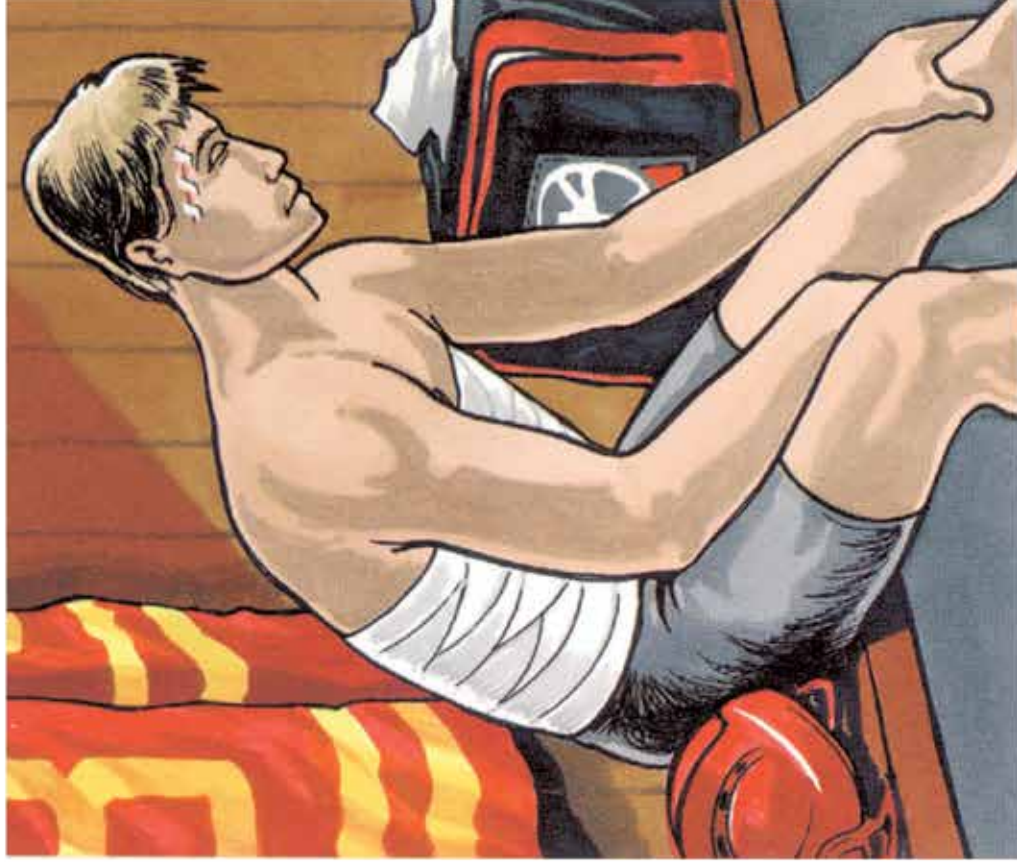
OLAF



MARTIN



# Nogle skader opstår på sekunder



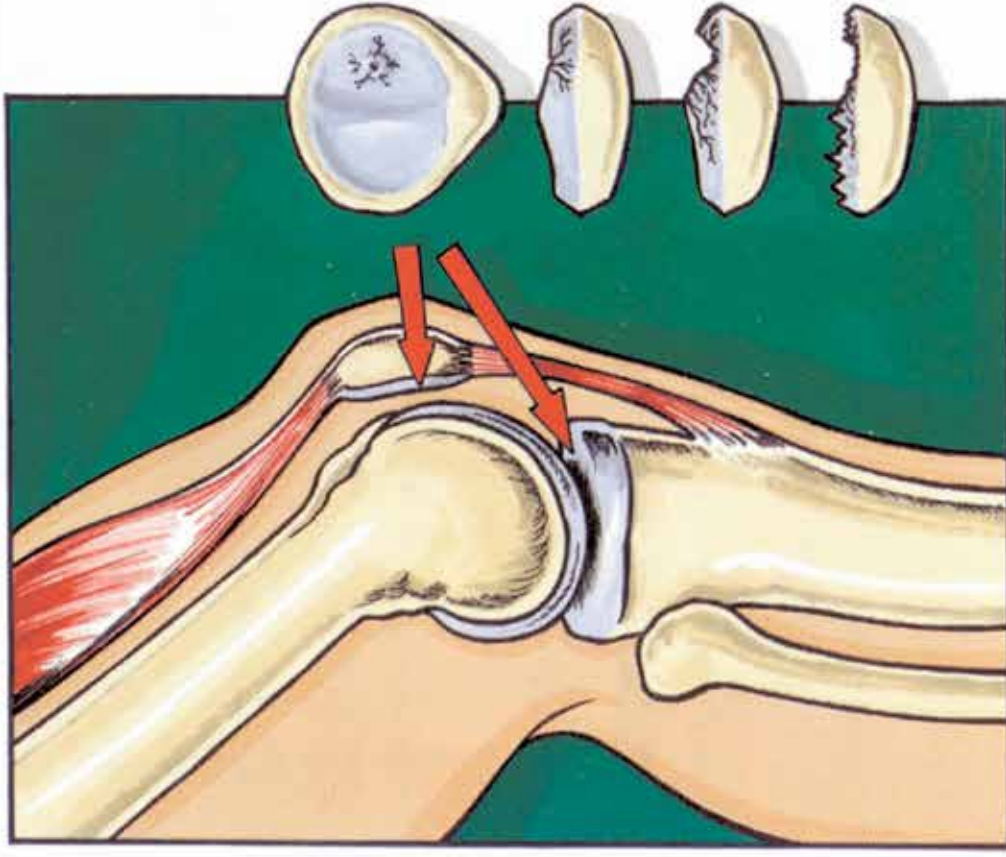
»Det er de skrammer man må tage med«  
plejer man at sige om skader der opstår på  
et øjeblik. De gør rigtigt ondt, men de  
glemmes hurtigt, fuldstændigt.

Til den type akutte skader regnes blandt  
andet:

- \* Blodudtrækninger - trælar o.s.v.
- \* Rifter, snitsår, blå mærker o.s.v.
- \* Brud på fingre
- \* Skinnebenskader



# Andre kommer først efter nogle år



Men der findes en mere lumsk form for skader. Skader som ikke læges med tiden, men som langsomt forværres.

Slidskader (arthroser).

På nærværende illustration kan man se hvordan det fungerer, når de friske og glatte bruskiver i et knæ glider mod hinanden - eller »leder« som det også hedder.

Revner eller skades bruskiverne, smuldrer brusket langsom væk og ledbarheden mindskes.

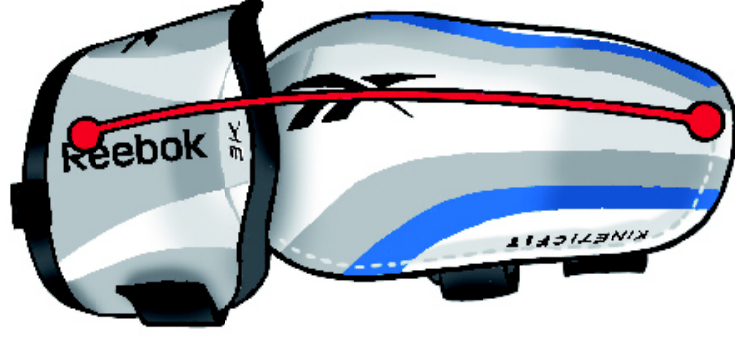
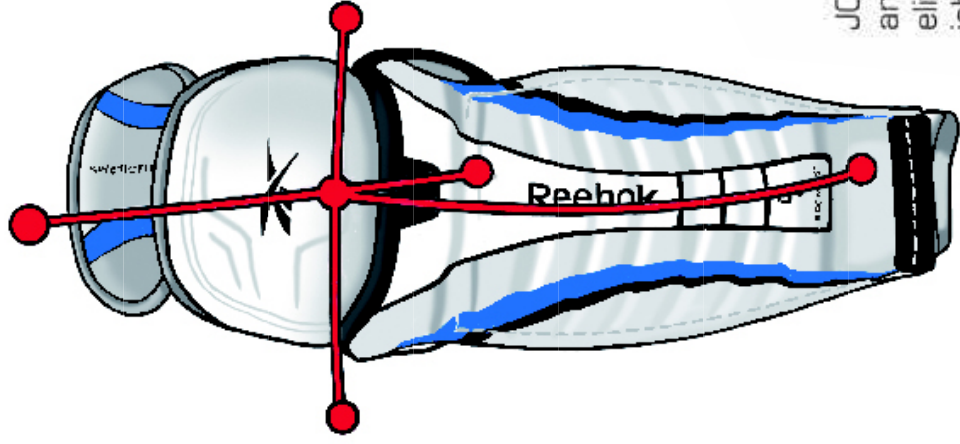
Denne og andre lignende slidskader, opstår i 9 ud af 10 tilfælde p.g.a. af dårlig beskyttelse af ledene (albuerne, hofterne, skuldrene og knæledene).

Det betyder med andre ord, at du i høj grad kan undgå dem, med den rigtige beskyttelse.

Lægeudtalelse: »Med medicinske fakta og praktisk erfaring, har vi kunnet udvikle et avanceret testsystem som ligner virkeligheden. Kravene til beskyttelsen er meget høje. De har jo et navn at leve op til: JOFA JDR.«

Lars Peterson, Professor i Ortopædisk Kirurgi.

## Beskyttelse som følger den mindste kropsbevægelse



JOFA JDP beskyttelse er ishockeysportens mest anvendte beskyttelse på alle professionelle- og eliteniveauer. De er udformet efter din krops ischokkebevægelser - de er indkørt allerede som nye.

# Mange kampe afgøres ved madbordet

Bagved ved hver eneste gitter befinder der sig et helt almindeligt menneske. Det spiller ingen rolle hvor dygtig og veltrænet du er, hvis ikke kroppen får tilstrækkeligt brændstof, fungerer kroppen ikke som den skal. Med brændstof menes både mad og væske. Nogle hold har en kostekspert med på rejser.



Men så langt behøver du ikke at gå.

Spiser du bare en varieret kost - med indhold af kød, fisk, grøntsager, frugt, kartofler, pasta og fedt - så kommer du til at klare dig udemærket. Tænk også på at de er mindst lige så vigtigt at fylde depoterne efter en kamp, som at fylde op med energi og næring inden du løber på isen. Drik meget, helst vand.

Mange spillere taber 2-3 kg. eller mere under en kamp og det meste er væske! Det gælder med andre ord om at drikke rigeligt med væske inden, under og efter kampe og træningerne. Bland gerne vandet med sportsdrik, så får du også salt og sukker.



# Lige så vigtigt som at holde rent foran målet



Hvem har ikke prøvet at have en ishockeytaske stående indenfor hoveddøren med svedigt udstyr? Nybadet, træet og sulten - så har man ikke lyst til at pakke ud. Det sker for selv den bedste. Men det er ikke for ingenting at alt JOFA beskyttelse tåler finvask ved 40°. Dels for at det skal være enkelt for dig, dels for at beskyttelsen holder længere, hvis du vasker dem med jævne mellemrum.

Hvis du holder rent i tasken, slipper du for unødige infektioner og kan istedet skøjte rundt ude på isen og holde rent foran eget mål.







Danmarks Ishockey Union  
ishockey@ishockey.dk - www.ishockey.dk

