

## Sicherheit und Unfallprophylaxe durch eine gute Ausrüstung

### Infos für unsere Hockeyspieler

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Allgemeines</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Grösse der Ausrüstung muss der Spielegrösse angepasst sein und aufeinander abgestimmt sein.</li> <li>→ Original - Artikel ohne Abänderungen garantieren mehr Schutz.</li> <li>→ <b>Die Vollständigkeit und Qualität der Ausrüstung ist Sache der Spieler und ihrer Eltern.</b> Stellen sie allfällige Fragen ihrem Trainer und Betreuer.</li> <li>→ <b>Vor Training und Spiel erfolgt ein kurzer Ausrüstungscheck durch den Spieler, Aufforderung durch den Trainer / Betreuer.</b></li> </ul> |
| <b>Helm</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Farbe „ schwarz “.</li> <li>→ Grösse richtig eingestellt und verschraubt, Gitter angepasst Visier oder Plexiglas.</li> <li>→ Halsschutz für die Torhüter.</li> </ul>   |
| <b>Zahnschutz</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Gehört zur individuellen Anpassung, gute Passform unerlässlich. Ab Novizen gefordert und obligatorisch.</li> </ul>   |
| <b>Halsschutz</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Trockener Halsschutz: Erkältungsgefahr!<br/>Immer gut trocknen lassen und in höherer Stufe z.B. Novizen, Junioren 2 Expl. anschaffen.</li> <li>→ Der Halsschutz muss gut sitzen und der Grösse der Spieler angepasst sein.</li> </ul>  |
| <b>Schulterenschutz</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ siehe Allgemeines</li> </ul>   |
| <b>Ellenbogenschoner</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ siehe Allgemeines</li> </ul>   |
| <b>Handschuhe</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ siehe Allgemeines</li> </ul>   |
| <b>Hose</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Bei Neuanschaffung unbedingt Farbe „ schwarz “.<br/>Länge: bis Mitte Knie ( normal angezogen ).<br/>Es müssen <b>alle Platten intakt, vorhanden und in der richtigen Position sein.</b></li> <li>→ Defekte Nähte müssen genäht werden.</li> <li>→ Gurte müssen intakt sein.</li> <li>→ Jede Hose muss vorne mit einem „ Bändel “ so geschlossen sein.</li> <li>→ <b>Wichtig:</b> Die Hosenträger werden über dem Schulterenschutz getragen.</li> </ul>   |
| <b>Tiefschutz</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ siehe Allgemeines</li> </ul>   |

- Knieschoner** → Sie werden normal mit 2 Klettverschlüssen. ( 1 x unterhalb Wade 1 x unterhalb Kniegelenk ) unter den Stulpen befestigt – nicht mit Klebeband!
- Schlittschuhe** → Es ist nicht so wichtig ob „ Wachsbündel “ oder andere, viel wichtiger ist, dass jeder der Spieler ganze und intakte „ Bündel“ montiert hat.
- Die Lasche ( Zunge ) kommt unter den Schienbeinschoner damit nicht unnötige Flüssigkeit ( Schnee ) in den Schuh gerät und der Schutz besser gewährleistet.
- Kein Klebeband um die Fussgelenke, denn das hemmt die Beweglichkeit.
- Jeder Spieler braucht Schlittschuhschoner aus Gummi oder Hartplastik.
- Die Sohlen sollten nach den Trainings zu Hause immer im Schlittschuh aufgestellt oder direkt daneben deponiert werden ( nicht zu weit weg wegen dem Vergessen ) damit der Schuh an der Sohle trocknen kann, nicht faul zu werden beginnt und die Nieten nicht rosten.
- Den Schliff kontrollieren und frühzeitig zum Schleifen geben.
- Wechselwäsche** → Kombis sollten immer trocken sein.
- An Turnieren brauche ich 2 - 3 Stück um immer wechseln zu können.
- Eine „ Kappe “ ( Mütze ) gehört in die Hockeytasche.
- Warme Sachen zum Einlaufen, gehört in die Hockeytasche.
- Turn- und Duschschuhe, gehören in die Hockeytasche.
- Stöcke** → Auch aus Kostengründen macht es Sinn, einem jüngeren Spieler noch nicht das Material der Topspieler zu geben. Die Härte ( **Flex** ) der Stöcke ist wichtig.
- Muss man einen Stock kürzen, verändert sich die Härte sehr ( er wird viel härter ).
- Die Länge sollte auf den Schlittschuhen ca. zwischen Kinn und Nasenspitze angepasst sein.
- Es ist sehr wichtig, dass der Stock der Hand angepasst wird, Kleinere Hände = schmalerer Schaft / grössere Hände = dickerer Schaft.
- Wichtig ist auch, dass ich den ganzen Winter mit den gewohnten Stöcken ( immer gleiches Produkt ) spielen kann.
- Die Stöcke sollten Sauber isoliert werden und am Schaftende einen nicht allzu Grossen Knoten ( keine Gummistücke ) aus Isolierband haben.

**„ Eine gute Ausrüstung und eine gute Tragedisziplin schützt vor unnötigen Verletzungen “**