

Utrustning

Skridskor

En bra skridsko ska ge stöd åt vristen och vara stabil. Till nybörjare rekommenderar vi en vanlig knytskridsko som går att köpa i en sportaffär eller begagnat (inte de skridskor med spännen som liknar en slalompjäxa).

Är du intresserad av en konståkningsskridsko, rekommenderar vi kvalitetsskridskor (t.ex. Edea, Graf, Jackson, Riedell, Risport eller Wifa). Dessa köper du i specialbutiker eller gärna begagnat. Många tror att taggarna försvårar åkningen, men det är inte sant. När det är dags så fråga tränare om råd.

Skötsel av skridskorna

Ha alltid gummiskydd på när skridskorna används utanför isen men förvara inte skridskorna i gummiskydden, då rostar skenorna. Torka av skridskorna efter användning med en mjuk, ren handduk och förvara dem i två tygpåsar. Slipa ofta – gärna 1-2 gånger/termin! Om du har riktiga konståkningsskridskor måste du lämna dem till någon som har kompetens att slipa konståkningsskridskor, det har de inte i sportaffärerna. Fråga vem som slipar skridskor i din förening.

Hjälm

Hjälm är ett viktigt skydd som är obligatoriskt i skridskoskolan. Ishockeyhjälm är ett utmärkt alternativ.

Klädsel

Självklart gäller kläder efter väder. För att kunna röra sig på isen och samtidigt hålla sig varm bör man ha smidiga kläder (t.ex. fleece). Undvik tjocka overaller och jackor om det går. Dessa hindrar rörelseförmågan. **Vantar är viktigt**, fingervantar eller tumvantar.