

Hur klär jag på mig **UTRUSTNINGEN**

1. Börja med att byta om till underställ/
träningskläder som du har under skydden
2. Ta på suspensoar och sedan benskydden
3. Sätt på dig damasker/damaskhållare
eller långa träningsbyxor över benskydden
4. Ta på dig halsskydd, axelskydd och
armbågsskydden
5. Sätt på dig hockeybyxorna och din
träningströja
6. Knyt skridskorna
7. Sätt på dig hjälm och handskar
8. Kom ihåg hockeyklubban :)



*Mer utrustningstips hittar du i föräldrafoldern på [hockeyakademin.se](http://www.swehockey.se/Hockeyakademin/Malgrupper/foralder/)
<http://www.swehockey.se/Hockeyakademin/Malgrupper/foralder/>*