

Utstyrsrekkefølge

1. Susp – Skal sitte stramt rundt livet, og beskytte ekstra rundt ved lysken og rett over suspen.
2. Kneskyttere – Enten på skinnet eller separate. Sørg for at den sitter stramt, gjerne tape sånn at den ikke glir ned og åpner på kneet.
3. Bukse – Bruk gjerne bukseseler (fra Reebok eller Bauer), sett gjerne vesten nedi i buksen, da beskytter den bedre.
4. Skøyter – Stram hardt nederst, mykt i leddet og mellom helt øverst. Sørg for at lisser ikke er for lange, sånn at de faller ned under stålet. Samme er det med lissen som er fra skinnet. (Som anvist)
5. Skinn – Yngste målvaktene trenger litt strammere rundt leggene forhold til over kneet og skøytene. Skøytene skal kunne klare og bevege seg nesten fritt. Pass på at remmer ikke er løst.
6. Halsbeskytter – Skal sitte ca to fingerbredder fra halsen, skal sitte godt på.
7. Vest – Armene skal beskytte ned til rett over håndvrinsten. Skuldrene skal være beskyttet. For de yngste, bruk gjerne en brukt før man kjøper en helt ny. For og finne riktig størrelse. Det er greit at det bevegelig.
8. Drakt – Bruk en drakt som ikke er for stor eller for liten, investerer gjerne i en drakt som sitter godt som kan bevege seg godt med armene. Klassisk er en som er for liten, for målvakten sliter og bevege seg.
9. Hjelmer – Den skal sitte godt på. Ikke bruk en seniorhjelmer hvis ikke målvakten er gammel nok for det. Hjelmen kan fort ramle av hvis den ikke er riktig størrelse.
10. Hansker – Finn hansker som passer hendene, husk riktig fatning!
11. Spak – En spak skal være tilpasset høyden, spesielt skaftet er viktig.

Skøyte- og skinnknyting



1) Lissen skal gjennom alle hullene på på plastikken av skøyta.



2) Skal gå i kryss hvert hull, hele veien fra første til mellomste til bakerste.



3) Etter bakerste, skal den frem til den mellomste, og følge opp til vristen. knyt (gjerne dobbel eller teipe lissen).



4) Sørg deretter for at du har strammet til ordentlig, og ingenting henger under eller siden av stålet.

Tips til utstyret for målvakter

- Sørg for at alt utstyr blir strammet godt og behagelig.
- Det IKKE er noen løse lisser, tråder, remmer etc som kan gå ned i isen eller være i veien.
- Sørg for at utstyret passer til målvakten, ikke bruk noe for lite eller stort hvis det skulle være mangler. Spesielt hjelm, bukse og vest er viktig at det passer. (Sikkerhet).
 - Kjennesgjerning er at man kjøper inn nytt og for stort utstyr. Det er viktig at målvakten klarer og bevege seg noenlunde normalt, samt se pucken. Det er også viktig at man prøver utstyret hjemme og bruker det, for å venne seg til det FØR man går på is.
- Sørg for at skøytene er slipt jevnlig, og pass på at det ikke er rust under stålet på skøytene. Det er vanskelig å stå i mål når stålet ikke biter i isen.

Ta vare på utstyret! (levetid)

- Ha et lite håndkle i bagen for tørking av utstyr. Spesielt stålet på skøytene og masken er utsatt.
- Tørk stålet på skøytene og ta ut sålene etter hver trening og kamp. Det forhindrer rust på stålet og naglene som sitter inne i skøytene.
- Heng opp alt utstyr til tørking etter aktivitet, ikke la noe ligge i bagen uten og få tørket. Løs opp remmene på utstyret, sånn at det kommer luft til, spesielt hanskene og vesten. (Kan forhindre sykdom, og at utstyret blir ødelagt).
- Gjerne ha kalosjer i bagen, tilfelle det er mye sand, grus eller gjørme i hallen. Da er stålet bedre over lengre tid, slipper og slipe skøytene så ofte.