



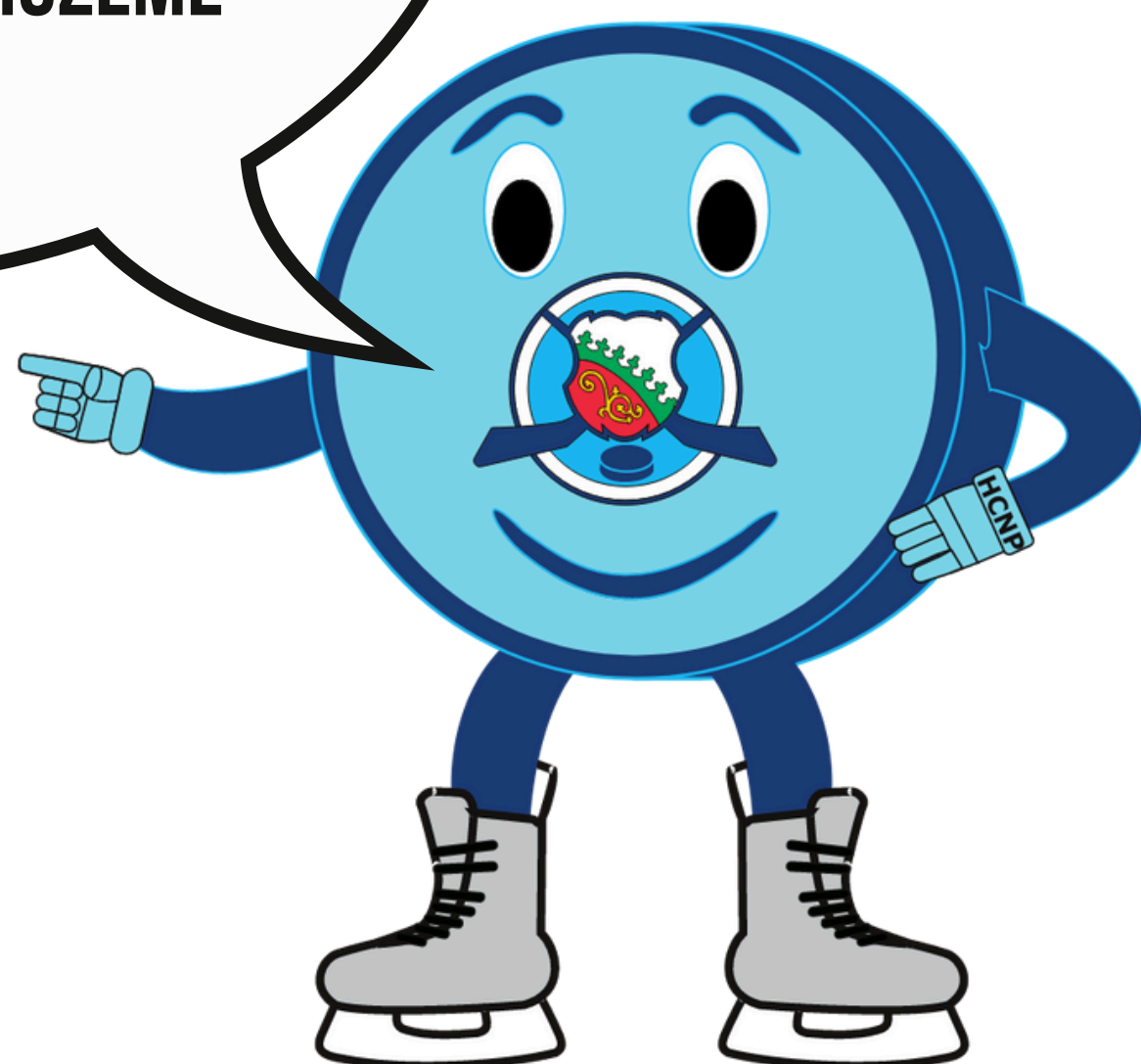
HRÁČSKÁ HOKEJOVÁ VÝSTROJ

ZDRAVÍM VÁS,
JMENUJI SE BRUSLÁČEK A
SPOLEČNĚ SE PODÍVÁME NA TO,
JAK SPRÁVNĚ VYBRAT HOKEJOVOU
VÝSTROJ.



HRÁČSKÁ HOKEJOVÁ VÝSTROJ

TOTO JSOU
HLAVNÍ ČÁSTI HRÁČSKÉ
HOKEJOVÉ VÝSTROJE. UŽ JEN
DRES A ŠTULPNY A MŮŽEME
JÍT NA LED.



JAK SPRÁVNĚ ZVOLIT HOKEJOVOU VÝSTROJ?

1. HELMA

Všichni hokejisté musí před dovršením osmnácti let povinně nosit helmu s košíkem, popř. plexisklovým celoobličejovým krytem a chráničem uší. Helma dítě nesmí tlačit. Helmy jsou nastavitelné, doporučujeme nekupovat velikost helmy, která by už nešla zvětšit, barvu mřížky vybírat tak, aby přes ní hráč měl dobrý výhled.

2. NÁKRČNÍK

Všichni hokejisté musí mít během utkání i tréninků chránič krku. Nákrčník musí být certifikovaný, chrání děti před řezným poraněním a také tlumí nárazy, které mohou hráči do krku dostat. Velikost vybírat tak, aby kryla odhalenou část krku.

3. VESTA

Ochranný prvek pro oblast ramen, zad, hrudníku a břicha. Velikost vesty je nutné vybrat tak, aby dokonale seděla na těle. Při větší velikosti bude hráč limitovaný v pohybu, při menší velikosti bude mít odhalené části těla, která mohou být zasažena pukem nebo hokejkou.

4. LOKETNÍ CHRÁNIČ

Ochranný prvek loktů, někdy nazývaný jako náloketník. Pro začátečníky velmi důležitá část výstroje z důvodů častých pádů. Velikost náloketníků je nutné vybrat tak, aby při dotažení stahovacích pásku držely na správném místě, nepřetáčely se, neškrtily.

5. RUKAVICE

Ochranný prvek rukou. Velikost rukavic je nutné vybírat tak, aby se prsty v rukavici nekrčily netlačily a zároveň, aby ruka v rukavici nezapadla „po loket“. Lem rukavice by měl chránit zápěstí, nikoliv celé předloktí. Doporučujeme vybírat takovou tvrdost rukavic, aby vní dítě dokázalo sevřít hokejku. Velikosti dětských rukavic - přípravka 8-9 palců, žákovské 10-12 palců.

6. KALHOTY

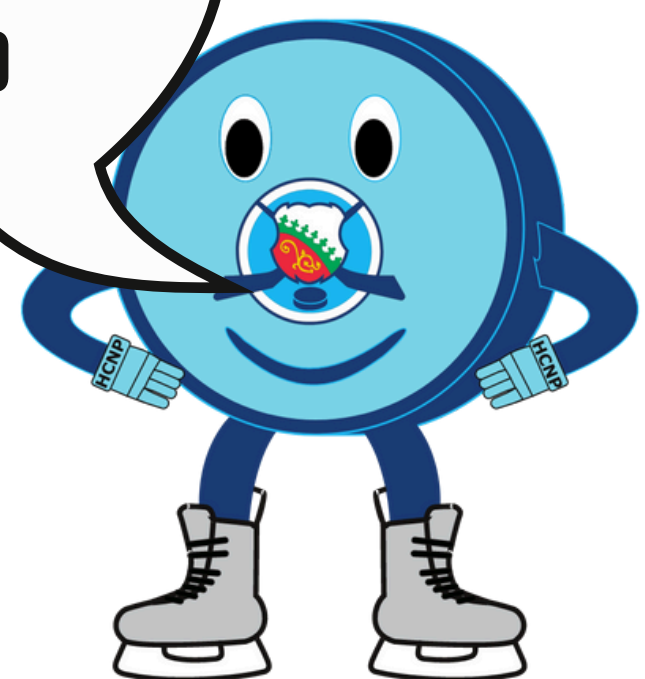
Ochranný prvek stehen, kostrče, kyčlí a boků. Velikost doporučujeme vybírat tak, aby nekončily níže, než začínají chrániče kolen. Špatná velikost je i v případě, když se v bruslařském postoji vytváří příliš velká mezera mezi vestou na jedné straně a chrániči kolen na straně druhé. Všeobecně platí čím vyšší model, tím vyšší a lepší ochrana.

7. HOLENNÍ CHRÁNIČE

Ochranný prvek kolen, holení a lýtek. Velikost vybírat tak, aby koleno vyplnilo kolenní chránič a nebylo v něm „navolno“. Délka chráničů by neměla končit na nártu nohy (brusle), aby nebránila v pohyblivosti kotníku, zároveň by neměly být moc krátké, aby nevznikla mezera mezi jazykem brusle a holenním chráničem.



**PAMATUJTE,
VHODNĚ VYBRANÁ VÝSTROJ
CHRÁNÍ HRÁČE PŘED
ZRANĚNÍM!**



JAK SPRÁVNĚ ZVOLIT HOKEJOVOU VÝSTROJ?

8. BRUSLE

Jedna z nejdůležitějších a zároveň nejdražších součástí výstroje, bez které se žádný hokejista neobejde. **U nás v klubu je možnost zapůjčení výstroje, máme spoustu velikostí bruslí, ze kterých si určitě i vy vyberete!**



Při výběru bruslí pro děti platí jednoduché pravidlo - brusle nesmí být “na růst”.

Příliš velké brusle sice vypadají jako úspora, ale ve skutečnosti dítěti brání v rozvoji rovnováhy, koordinace a obratnosti. Noha ve větší brusli klouže, dítě ztrácí jistotu v odrazu i při jíždě a často si vytváří špatné pohybové návyky, které se později těžko přeučují.

Jaké brusle vybrat? Při výběru bruslí pro děti, které se zapojují do hokejové přípravy, doporučujeme navštívit specializovaný hokejový obchod. Najdete tam více značek a modelů určených přímo pro malé hokejisty. Není nutné pořizovat nejdražší brusle, ale měly by být kvalitní, pevné a dobře držet nohu, aby dítě mělo jistotu a stabilitu při jíždě. Pro hokej doporučujeme brusle na tkaničky, nikoli s přezkami – ty jsou vhodné spíše pro rekreační bruslení, ne pro sportovní použití.

Jak vybrat správnou velikost? Brusle by měly být pevné a přesně obepínat nohu - pata se nesmí zvedat. V ideálním případě by měla být vůle maximálně 0,5 cm (aby dítě v tenké ponožce cítilo špičku, ale aby netlačila). Pokud je bota hned při vyzkoušení “akorát”, je to správně - hokejové brusle se časem “prošlápnou” a noha se časem usadí.

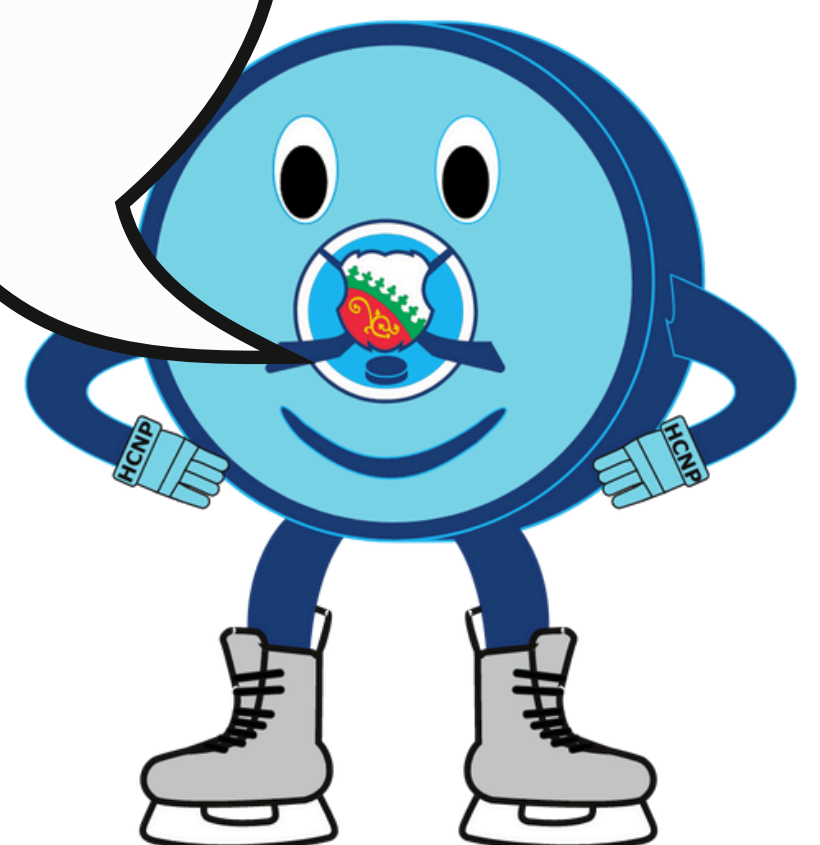
Velikost bruslí se dělí i na šířku boty:

EE - širší v oblasti nártu

D - užší v oblasti nártu

Jistota a kontrola nad pohybem jsou důležitější než prostor navíc, ve specializovaných obchodech vám rádi poradí, jak vybrat správnou velikost pro vaše dítě.

POHODLNÉ BRUSLE
JSOU ZÁKLAD
ÚSPĚCHU.

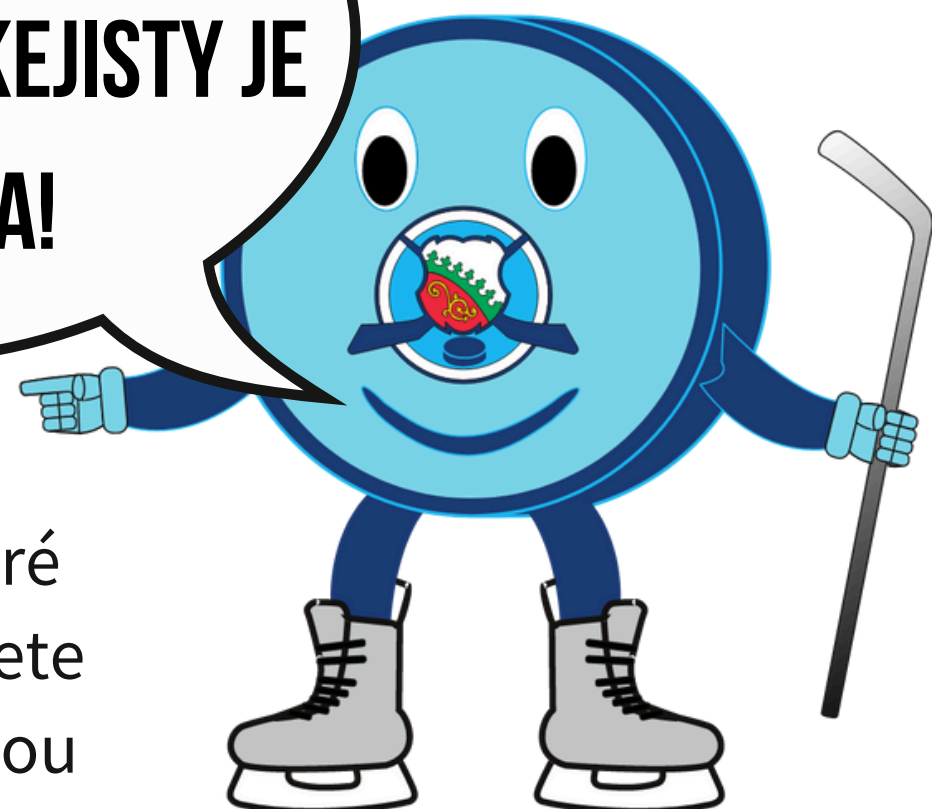


JAK SPRÁVNĚ ZVOLIT HOKEJOVOU VÝSTROJ?

9. HOKEJKA

To je to, čím vaše dítě bude dávat góly a nebo na ně přihrávat kamarádům. Hokejka je část výstroje, která se také řadí mezi dražší položky, nicméně i průměrný model hokejky dokáže dát stejně hezký gól jako ten nejdražší.

NEJDŮLEŽITĚJŠÍM
NÁSTROJEM HOKEJISTY JE
HOKEJKA!



Délka hokejky má být v rozmezí špičky nosu a spodního rtu dítěte, které stojí na bruslích. Hokejky se prodávají v základních délkách, takže budete muset hokejku zkrátit, dřevěné hole pilkou na dřevo, kompozitové pilkou na kov.

Flex neboli tvrdost hole volte u začátečníků co nejnižší, příliš nezáleží na tom, zdali je hůl kompozitová nebo dřevěná. Nedoporučujeme dětem zkracovat hokejky pro dospělé hráče, jsou těžší, mají širší úchop a delší čepel.

Obalení, páska na čepeli snižuje klouzání puku, stačí omotat celou čepel jednou vrstvou hokejové pásky. Konec hokejky, doporučujeme obalit tak, aby dítěte hokejka z ruky nevyklouzávala. Gumovému špuntu se vyvarujte! Pro dětskou ruku je moc velký a díky němu se s hokejkou špatně manipuluje.

10. SUSPENSOR

Nedílná součást výstroje, chrání citlivé partie, velikost vybírejte dle obvodu pasu.

11. PODVAZKY

Většinou se prodávají součástí suspensoru, ale i jednotlivě. Doporučujeme podvazky na "clip", které lépe udrží štlupny.

12. RIBANO

Jednodílné, dvoudílné - je to jedno, hlavně aby se vněm vaše dítě cítili pohodlně. Nešetřit na něm, volit kvalitní funkční materiál, savé.

13. ŠTULPNY

Štlupny volit raději pletené, jsou více flexibilní a nebrání v pohybu, délka by měla být ideálně od spodní částí holení do půlky stehen.

14. PONOŽKY

Nepořizovat žádné tlusté, pletené ponožky. Dítě by mělo mít tenčí ponožky, ve kterých bude mít cit do podrážky.

