



# Kompendium MATERIALFORVALTER



## **Innhold**

### **1 Rollen som materialforvalter**

- 1.1 Generelle arbeidsoppgaver
- 1.2 Personlige egenskaper
- 1.3 Hvem forholder man seg til som materialforvalter
- 1.4 Generelt ved ankomst ishall
- 1.5 Før is-trening
- 1.6 Under is-trening
- 1.7 Etter is-trening

### **2 Spillernes utstyr og sikkerhet**

- 2.1 Eksempler på tips ift utstyr
- 2.2 Garderoben
- 2.3 Spillerbenken
- 2.4 Hygiene
- 2.5 Påfyll av væske
- 2.6 Skadebehandling, ICE-prinsippet

### **3 Verktøy og utstyr**

- 3.1 Lagets utstyr

### **4 Sliping av skøyter**

- 4.1 Generelt
- 4.2 Hul
- 4.3 Skøytenes glideflate
- 4.4 Sliping

# 1 Rollen som materialforvalter

## 1.1 Generelle arbeidsoppgaver

### Som materialforvalter skal du

- Etablere et trygt og sikkert miljø hvor spillere skifter før trening og kamp
- Være en del av lagets støtteapparat
- Hjelp spillerne
- Være tilstede på trening og kamp
- Veilede og guide spillerne
- Være en kontakt mellom spillerne og trenerne

### Som materialforvalter er du ansvarlig for

- Etablere rutiner for hvordan dere skal ha det i garderoben
- Etablere rutiner for hvordan dere skal ha det på spillerbenken
  
- Kontrollere spillernes utstyr med tanke på sikkerhet
- Holde orden og oversikt på lagets fellesutstyr
- Sørge for at spillerne fyller på med væske under trening og kamp
- Sørge for førstehjelpsutstyr
- Skøytesliping
  
- Ha kontroll på lagets utstyrsbudsjett og hva utstyr koster
- Ha oversikt og melde inn nødvendige investeringer kommende budsjettperiode
  
- Vær oppmerksom på spillernes personlige utstyr
- Veilede foreldre i spørsmål om nødvendig sikkerhet, kvalitet og størrelse
- Veilede spillerne i å ta vare på eget utstyr
- Reparere utstyr

## 1.2 Personlige egenskaper

- Rollemodell
- Positiv
- Humør
- Entusiastisk
- Rolig i kampens hete
- Orden
- Rettferdig
- Vilje til å lære
- Vilje til å stå på
- Samarbeidende
- Empati

### 1.3 Hvem forholder man seg til som materialforvalter

- Trenere
- Spillere
- Støtteapparat
- Foreldre
- Dommere
- Andre trenere
- Andre spillere
- Andre støtteapparat
- Særforbund, kretser
- Ansatte i ishaller
- Utstyrsleverandører

### 1.4 Generelt ved ankomst ishall

En viktig del av jobben som materialforvalter er å bli kjent med de ulike arbeidsoppgavene og arbeidsstedene (garderober, benker, sliperom, etc). Generelt sett bør derfor materialforvalteren være i ishallen først, og forlate den sist.

Det første du må skaffe deg oversikt over når du er på plass i hallen er

- Garderober
- Sliperom
- Sted for klargjøring av køller (kapping, etc)
- Varmepistol (Husk sjekke brannvarsler!!)
- Førstehjelp, bære, hjertestarter
- Vannkran (til drikkevann)
- Utgang for ismaskin (for å fylle isposer til skadesituasjoner)
- Nødutgang

I forhold til sikkerhet anbefales også følgende:

- Lokalisering og telefonnr til nærmeste legevakt
- Telefonnummer til ambulanse
- Eventuell ankomst nærmest isen for ambulanse

Det bør være skilt med telefonnummer til nærmeste sykehus ved spillerbenken, eller i dens umiddelbare nærhet. Her bør også ishalls fullstendige adresse være oppgitt. Tidsaspektet kan være svært viktig om ulykken først er ute, og da bør denne type informasjon være lett tilgjengelig.

Det er også et godt råd å ta kontakt med motstanderen før kampen for å avklare draktfarger, samt hvilken spillerbenk de ulike lagene skal benytte under kampen.

## **1.5 Før is-aktivitet**

- Vær tidlig på plass i ishallen (først av alle ofte best)
- Motta og sjekk tildelt garderobe
- Gjør deg kjent med ishallen (sliperom, utgang, dusj, førstehjelp, etc)
- Legg ut nødvendig utstyr til spillernes benyttelse
- Etabler din ”garderobe-kultur”
- Sjekk og kvalitetssikre oppgaver som drikke, pucker (også bortelag), kaffe
- Gjør klar spillerbenken
- Skaff deg oversikt over pyloner, ekstra mål, whiteboard, etc som treneren ønsker
- Tape etc
- Sliping av skøyter

## **1.6 Under is-aktivitet**

- Ansvar for garderoben når spillerne trener, låse
- Tilstede i umiddelbar nærhet av spillerbenken
- Påfyll av drikke
- Førstehjelp skader, is
- Ødelagt utstyr, reparasjon, slip, bryne

## **1.7 Etter is-aktivitet**

- Låse opp garderoben
- Ta vare på pucker
- Orden på utstyr og garderobe
- Tømme og vaske flasker
- Skøyteslip
- Sikre at garderoben er ryddet, spillerne

## 2 Spillernes utstyr og sikkerhet

Det er ønskelig at materialforvalteren har godt kjennskap til ishockeyutstyr. Dette for å kunne veilede spillere og foresatte til å velge riktig utstyr. Denne kunnskapen kan erverves gjennom klubbens utstyrsleverandører.

Materialforvalteren skal kunne sikre

- At utstyret er lovlig i henhold til regelverket
- At det er riktig ift nivå og størrelse
- At det er i god stand
- At det sitter korrekt på
- At alt påkrevd utstyr blir brukt

Det mest viktige her kan synes å være størrelse. For stor, for massivt, eller for mykt kan hindre spillernes bevegelse, samt redusere beskyttelseeffekten. Utstyr kan og bør tørkes etter bruk, samt at det bør vaskes i vaskemaskin av og til.

### 2.1 Eksempler på tips ift utstyr

#### **SKØYTER**

Tørk skøytestålet etter bruk  
Ta ut sålen  
Trek sålen slik at skøyten ”åpnes” for tørk

#### **KØLLER**

Riktig flex viktig  
Junior-modell for yngre spillere  
Riktig lengde: Under haka med skøyter på

#### **HJELM**

Se etter at gitter er festet korrekt  
Sjekk stropper og skruer ofte  
Hjelmen kan skyldes i vann av og til

#### **DRAKT**

Må behandles med respekt  
Aldri drakt/logo på gulvet  
Vaskes ofte

#### **ANNET UTSTYR**

- Må være tilpasset og riktig størrelse. Viktig at ingen deler av kroppen er ubeskyttet pga for liten størrelse på beskyttelsen (eks skulderbeskytter-albuebeskytter eller bukse-leggskinn).
- Borrelåser lukket for å ikke bli fylt med skitt og dermed miste funksjonen
- Det meste av utstyret kan vaskes i maskin
- Ødelagt utstyr må repareres eller byttes ut umiddelbart

## 2.2 Garderoben

Et lag og dets spillere tilbringer mye tid i garderoben – både før og etter treninger. Det er derfor i alles interesse at det holdes orden her. Her skal spillerne i begynnelsen av idrettslivet både trives, være trygge og sosiale, samt lære seg hvordan man innretter seg i lag. Etter hvert som idrettslivet blir mer prestasjonsrettet skal garderoben være et sted for konsentrasjon og fokus på å prestere bra på isen.

Det aller viktigste er imidlertid alltid sikkerhet. Med over 20 spillere i små garderober, sammen med skarpe skøyter og bare føtter kan være en farlig kombinasjon. Materialforvalterens oppgave blir å etablere regler og prosedyrer for hvordan sikkerheten best ivaretas i garderoben, samt se til at de følges av alle.

Garderoben er lagets private område. Her skal det normalt ikke være andre enn spillerne og de som har en oppgave rundt laget. Det betyr at også venner og foreldre holder seg ute.

### **SIKKERHET**

- Ikke køller i garderoben
- Ryddig gulv gjør det lettere å bevege seg
- Ikke heng tøy fra taket der personer skal bevege seg
- Heng opp så mye som mulig av utstyret
- Fjern tomme bagger og kurver
- Ta hensyn til at målvaktene trenger mer plass

Lag regel om at alle pakker ut utstyret så snart de finner sin plass i garderoben. Da oppdager man tidlig i fall noen har glemt noe utstyr, og man kan ha tid til å løse utfordringen.

## 2.3 Spillerbenken

Dette kan være en hektisk plass, så her bør kun spillerne og de i støtteapparatet med en direkte funksjon oppholde seg. For mange mennesker her hindrer oversikt og mulighet til å jobbe for trenere og materialforvaltere.

- Spillerne sitter på spillerbenken
- De flytter seg oppover ettersom de skal entre isen, sitter sammen
- Reservekøller som ikke benyttes samles på ett sted
- Det er drikke tilgjengelig
- Isposer ved evt skade er tilrettelagt
- Noe verktøy er tilgjengelig (kniv, skrutrekker, teip, bryne, etc)

## 2.4 Hygiene

- Dusj er obligatorisk etter hver trening og kamp
- Rent treningstøy til hver trening
- Tørk utstyret etter hver trening og kamp
- Vask utstyret med jevne mellomrom



## 2.5 Påfyll av væske

Å opprettholde kroppens væskebalanse er viktig. Spillerne bør alltid ha en flaske med vann tilgjengelig, både før og under trening. Behovet for å tilføre kroppen væske øker i takt med hvor mye væske kroppen skiller ut gjennom svette og fordampning. Med flere treningsaktiviteter pr dag vil for lite inntak av væske føre til de-hydrering, hodepine og utmattelse. ”Riktig medisin” i slike tilfeller er ofte vann (ikke hodepinetabletter).

- Drikk rikelig før og under trening
- Når spilleren blir tørst har de-hydreringen allerede startet
- Vann er best. For barn – kun vann!
- Ha egen drikkeflaske til hver spiller – del ikke for å være snill (smitte)
- Vask eller kok flaskene av og til

## 2.6 Skadebehandling, ICE-prinsippet

Kalde omslag, eller helst snø-posser, er ofte beste førstehjelp for slag og trykk-skader.

<b>ICE</b>	Reduserer smerten, blod-sirkulasjonen og hevelsen
<b>COMPRESS</b>	Viktigste del av behandlingen er trykk (ikke stopp blodsirkulasjonen)
<b>ELEVATION</b>	Skadestedet hevet, høyere enn hjertet





### 3 Verktøy og utstyr

Under følger en liste over standard verktøy for en materialforvalter. Et godt råd er å ha 2 verktøykasser – en for utstyr spillerne trenger selv, og en for materialforvalters eget utstyr. I spillernes egen kasse kan de selv forsyne seg, mens de må spørre om lov for å låne utstyr fra den andre. Alt utstyr skal alltid tilbake til verktøykassene etter bruk. En sjekkliste over tilgjengelig verktøy hjelper materialforvalter å holde oversikt med hva man har.

Det bør også alltid være et Førstehjelpsskrin inneholdende det mest nødvendige med laget på trening og kamp.

#### TIL KØLLER

Sag  
Rasp  
Sandpapir  
Reserve-blad for sag og rasp  
Kniv  
Varmepistol

#### STANDARD VERKTØY

Skrutrekke i flere størrelser, stjerne og flat  
Tang med ”langnese”  
Skarp kniv (lær)  
Hammer  
Spiker  
Skruer  
Hullemaskin til lær

#### ANNET VERKTØY

Bryne  
Teip  
Skruer til hjelm  
Stål til skøyter  
Lim  
Sy-skrin  
Lisser

#### FØRSTEHJELP

Plaster  
Saks  
Is-pakker  
Poser til snø  
Sterile bind  
Elastisk bandasje  
Sår salve

#### 3.1 Lagets utstyr

- Pucker
- Vannflasker
- Kampdrakter (kan ha både hjemme- og bortedrakter)
- Treningsdrakter ( minst 2 farger)
- Kampstrømper
- Sportsdrikk
- Plastikkeip
- Kølleteip
- Ekstra utstyr
- Slipemaskin

## 4.0 Skøytesliping

Sikkerhet er også når det kommer til sliping et viktig område. Når man sliper skøyter vil det skapes varme (flammer) og avfallsstoffer rundt området på skøytestålet som slipes. Det er derfor å anbefale at et eget rom avsettes til sliping, og at brannfarlig materiale fjernes fra området. Det bør også være brannslukningsutstyr i umiddelbar nærhet.

Det anbefales videre at det installeres luftavsugning, for eksempel i form av en støvsuger, som kan fange opp stålpartikler fra sliping slik at disse ikke spres ut i luften. Å puste inn disse partiklene kan være skadelig. Bruk derfor munnbind når du sliper.

Stålpartiklene vil også over tid samle seg opp på og rundt slipemaskinen. Gjør derfor rent rundt maskinen med støvsuger og børste etter hver gang du har benyttet den.

## 4.1 Generelt

Faktorer som er relatert til hverandre ifm sliping av skøyter:

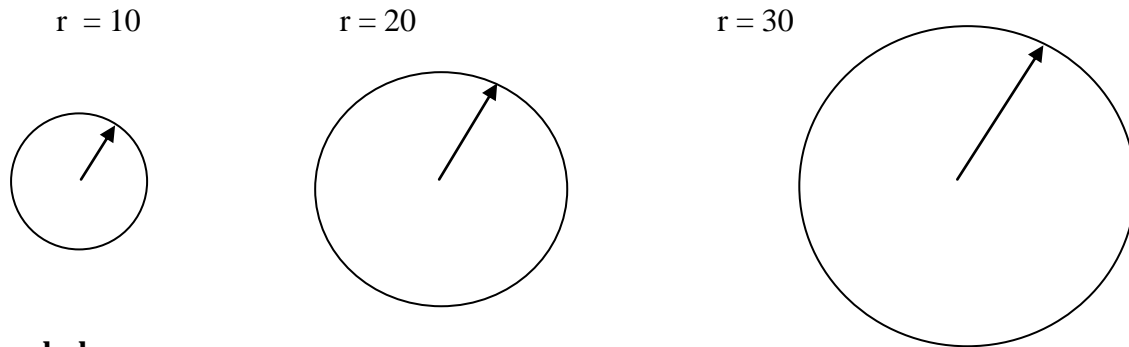
- Skøytestålets profil (buen på stålet)
- Glideflatens lengde (den delen av stålet som faktisk er i isen under bruk)
- Størrelse på hul (større hul = skarpere skøyte)
- Is-kvalitet (myk is krever ikke så skarpe skøyter)
- Spillerens størrelse/vekt, styrke og teknikk

Skøytestålets profil, glideflate og hul er alle ulike faktorer, men de er nært knyttet sammen.



## 4.2 Hul

Hul er definert som radius. Større radius = lavere hul, og omvendt.



### Liten hul

- Går ikke dypt ned i isen, gir liten friksjon og bedre gli
- Enklere å foreta vendinger

### Stor hul

- Går dypere inn i isen, gir større friksjon, bedre ”feste”
- Enklere å foreta krappe svinger, start-stopp, etc.

Om hulen er for stor kan det gi vanskeligheter med å stoppe, dvs at skøytene ”hopper”. Styrken i bena er ikke stor nok til å håndtere så stor hul.

## 4.3 Skøytenes glideflate

For ett nytt par med skøyter må det alltid etableres en glideflate. Med glideflate menes den flate delen av stålet som er i kontakt med isen. Glideflaten er oftest mellom 4 og 8 cm lang, men må ses i sammenheng med skøytenes størrelse (4 cm kan være lang på en kort skøyte).

Glideflate gir følgende fordeler:

- Spillerens vekt er fordelt bedre mot isflaten, noe som gir mindre friksjon
- Riktigere kraft gjennom fraskyvet
- Bedre balanse

Veldig forenklet kan vi si at lengre glideflate gir bedre gli, men vanskeligere å manøvrere på små områder med kraft. Kort glideflate gjør kvikke og kraftfulle bevegelser enklere, men ikke like god gli over lengre strekninger. Bildet må i tillegg utfylles av komponentene mye og lite hul.

Ofte benyttes egne slipemaskiner til å slippe glideflate, da det kan være vanskelig å utføre på ”frihånd”. Hvor lang glideflate spillerne ønsker er individuelt. Over tid vil glideflaten ”viskes” ut, og den må slipes opp på nytt. Dette skjer ikke mer enn en til to ganger pr sesong.

## 4.4 Sliping

Huldybde og glideflate påvirker ikke skarpheten på skøytene. En skøyte kan nemlig ikke bli for skarp. Den er enten skarp eller sløv! Hvis spillerens sier skøytene er for skarpe så er det sannsynligvis slipt for mye hul.

### VEILEDNING VED SLIPING

- Ta deg god tid
- Ta alltid spillerens mening på alvor, spør han hva han liker
- Ikke press skøyta for hardt mot slipeskiva, finn ”følelsen”
- Husk at stålet blir varmt når du sliper – ikke ta på det rett etter
- Bruk bryne på hver side av skøytene for å fjerne kant/egg etterpå

### Målvaktsskøyter

Disse er noe annerledes enn utespillernes skøyter. De har blant annet normalt en lengre glideflate (8-12 cm) for å bedre balansen. Ofte er også stålet tykkere enn på vanlige skøyter, noe som man må ta hensyn til ved sliping.

Noen målvakter liker flat hul for å lettere kunne forflytte seg sideveis i målet (shuffle), mens andre liker dyp hul for å få god motstand mot isen (butterfly-målvakter).

