

**Гигиенические требования к
личному снаряжению
хоккеиста, спортивной одежде
и обуви**

*Тренер отделения «хоккей»
МАУ СШ №1
Курицын Владимир Васильевич*

Комплект экипировки

- *Защита:* шлем, панцирь, шорты, налокотники, щитки, краги
- *Форма:* майка, нательное белье, носки и гамаша
- *Коньки*
- *Клюшка*
- *Сумки*

Шлем игрока

- защищает голову от травм.

Примерять шлем
в магазине. Он дол
и удобным, иметь
не болтаться и пло
ребенка, но не ока
давления на виски



Шлем игрока (правило 223)

а) во время разминки и матча все Игроки должны носить хоккейные шлемы, соответствующие международным стандартам, с надежно застегнутым подбородным ремнем;

в) шлем должен быть надет таким образом, чтобы нижний край шлема был расположен на расстоянии не более чем ширина одного пальца руки над уровнем бровей, а пространство между ремешком шлема и подбородком должно соответствовать прохождению одного пальца руки.

Маска игрока и козырек для защиты глаз (правило 224)

- а) Рекомендуется всем Игрокам носить полную лицевую маску или защиту глаз (козырек).
- б) Игроки, родившиеся после 31 декабря 1974 г., обязаны носить как минимум защиту глаз (козырек), соответствующую установленным международным стандартам.

в) Козырек должен быть закреплен таким образом, чтобы поверхность его была направлена вертикально вниз, а его верхняя кромка была параллельна нижней кромке



Полная лицевая маска должна быть сконструирована таким образом, чтобы ни шайба, ни конец крюка не могли пройти через нее.

д) Игрокам **не разрешается** использовать цветные или затемненные затемненные полные лицевые маски. Козырек для защиты глаз должен быть прозрачным и бесцветным.



Защита горла (правило 226)

- а) Рекомендуется, чтобы все Игроки носили **защиту горла**.
- б) Игроки и вратари в возрасте **до 18 лет и моложе обязаны носить защиту шеи и горла**, соответствующую установленным международным стандартам.

Защита

- а) Рекомендовано использовать
- б) Все Игры для защиты матча не использовать
- использует



Панцирь (хоккейный нагрудник)

- это верхняя часть экипировки, **защищающая грудную клетку, спину и плечи** игрока.

Виды: для нагрудника с небольшим весом и для защитника.

Категории: для ребенка в спорте. В зависимости от размера ребенка в спорте нужен нагрудник.



Шорты (трусы хоккейные)

Функция - *защита нижней части спины и копчика от удара.*

Хоккейные трусы необходимо примерять вместе с нагрудником и наколенниками. Они должны хорошо сидеть на теле, при нагрузке сгибаться и разгибаться. При примерке не должно быть большого расстояния между нагрудником и шортами.

Нужно выбирать модели, в которых предусмотрена **возможность удлинения шорт**. Благодаря этому можно подобрать трусы под рост ребенка.

Предпочтительнее выбирать модели, которые позволяют регулировать длину шорт.

Чем больше регулировки, тем они тяжелее. Ориентируйтесь на вес ребенка.



Налокотники

- защищают руки спортсмена в области локтя.

Категории: для нападающих (более легкие)

и для защитников (более тяжелые). Не должны быть слишком свободными т. к. это может привести к травме.

Подбирая налокотники, необходимо учитывать длину протектора манжеты перчатки.



Налокотники (правило 228)

Все налокотники и/или дополнительная защита запястий, у которых *нет* специальной *мягкой защиты краев*, должны рассматриваться как *опасное снаряжение*.



Щитки

Предназначены *для обороны и защиты коленного сустава или голени игрока.*

Виды: вратарские и полевые.

Для примерки щитков с собой стоит взять шорты. Эти два элемента не должны задевать друг за друга. Поэтому при примерке стоит присесть несколько раз, чтобы это проверить.



ки, т.к. при

все

и должно быть

надо *измерить* го
колена до верха к



Краги (перчатки игрока)

- предоставляют защиту рукам и кистям от попадания шайбы на высокой скорости и случайных ударов клюшкой других

игроков. Раздел
улучшенной а
попадании в н
бортом.

Слабое место
быстро стирае



Как подобрать?

Мерить непосредственно перед покупкой, обращая особое внимание на параметры:

- защита запястья должна быть *многослойной*;
- конструкция *не должна препятствовать* сгибанию пальцев и повороту кисти руки;
- перчатка должна *плотно сидеть на руке*, не проворачиваясь.

Перчатки игрока (правило 225)

Перчатки Игрока
руку и запястье
закрывающая ладонь
удалена.

Тыльная сторона
изготовлена из м
подкладки или д
исключением вш
прокладок.



Форма - майка (свитер)

Майка *не должна стеснять* игрока при движениях и быть впору. Детям выбирать майку *строго по* удобства в игре.

Виды: ложная сетка
Для комфорта вы
сетки. Для долго



Нательное белье

Следует брать несколько комплектов на смену, ведь оно надевается на голое тело. Посадка белья должна быть плотной и не стесняющей движения.

Самый бюджетный вариант — белье из хлопка. Наиболее востребованным материалом считается синтетика, так как она наиболее износостойкая.



ШИ

е.

вязанных, тонкие. При

обратите внимание на



отпустите. Если

положение, то э

Если нет, то у

вязания и она бу



Коньки

- защита ноги от ударов шайбы или клюшки. При покупке нужно из коньков

достать и

Н

и

до

и не жа

С юниорских

по объему. Дети

Начинающим



Примерка коньков

- *Мерить* всегда стоит *пару*, то есть оба конька.
- Обув и зашнуровав коньки, *посидите и походите в них 10 минут, симитируйте вираж или ускорение* с помощью наклонов и переноса центра тяжести с одного конька на другой. Прodelайте все это с несколькими парами коньков разных моделей, чтобы выбрать самые подходящие для ноги.

Коньки Игрока (правило 221)

Ботинок должен *хорошо сидеть* на ноге полевого игрока и не должен быть *слишком широким или слишком длинным* и в него не должно быть ничего вставлено.

Лезвие должно быть *гладким и без зазубрин* от переднего до заднего края, и надежно закреплено в держателе. Запрещено использовать лезвия с зубцами как у коньков для фигурного катания.

Клюшка игрока (правило 222)

а) клюшки должны быть изготовлены из дерева или другого материала, утвержденного ИИХФ и КХЛ;

б) они не должны иметь каких-либо острых углов, все углы должны быть *скруглены*;

в) верхний конец полой рукоятки должен иметь *любую форму защиты*;

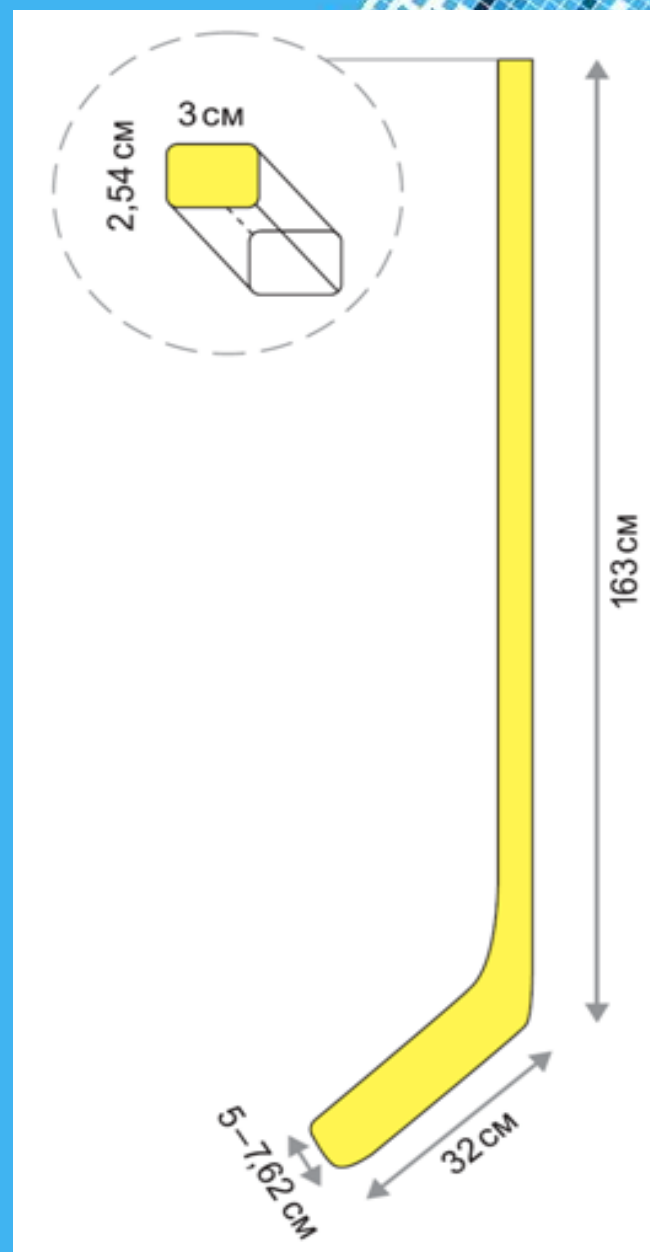
г) липкая, нефлуоресцентная лента может быть *обернута вокруг клюшки* в любом месте;



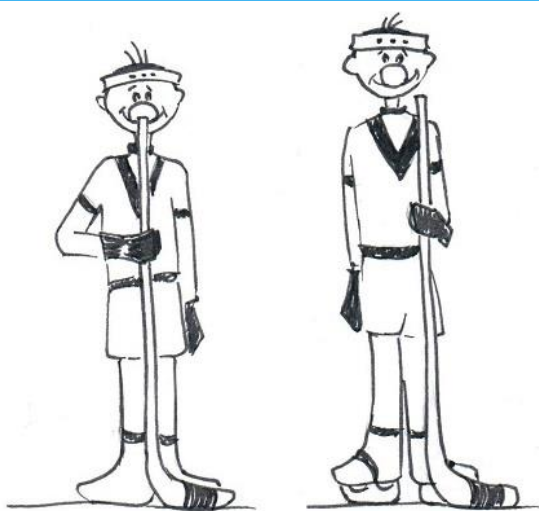
д) Размеры:

Ручка должна находиться между подбородком и носом игрока. Длину клюшки нужно примерять без коньков.

(для Игроков, чей рост более 200 см – максимальная длина клюшки 165,1 см);



е) крюк клюшки Игрока может быть загнут. Загиб крюка клюшки должен быть ограничен таким образом, чтобы расстояние перпендикулярной линии, измеренное от прямой линии, проведенной из любой точки пятки к концу крюка, не превышало бы 1,5 см.

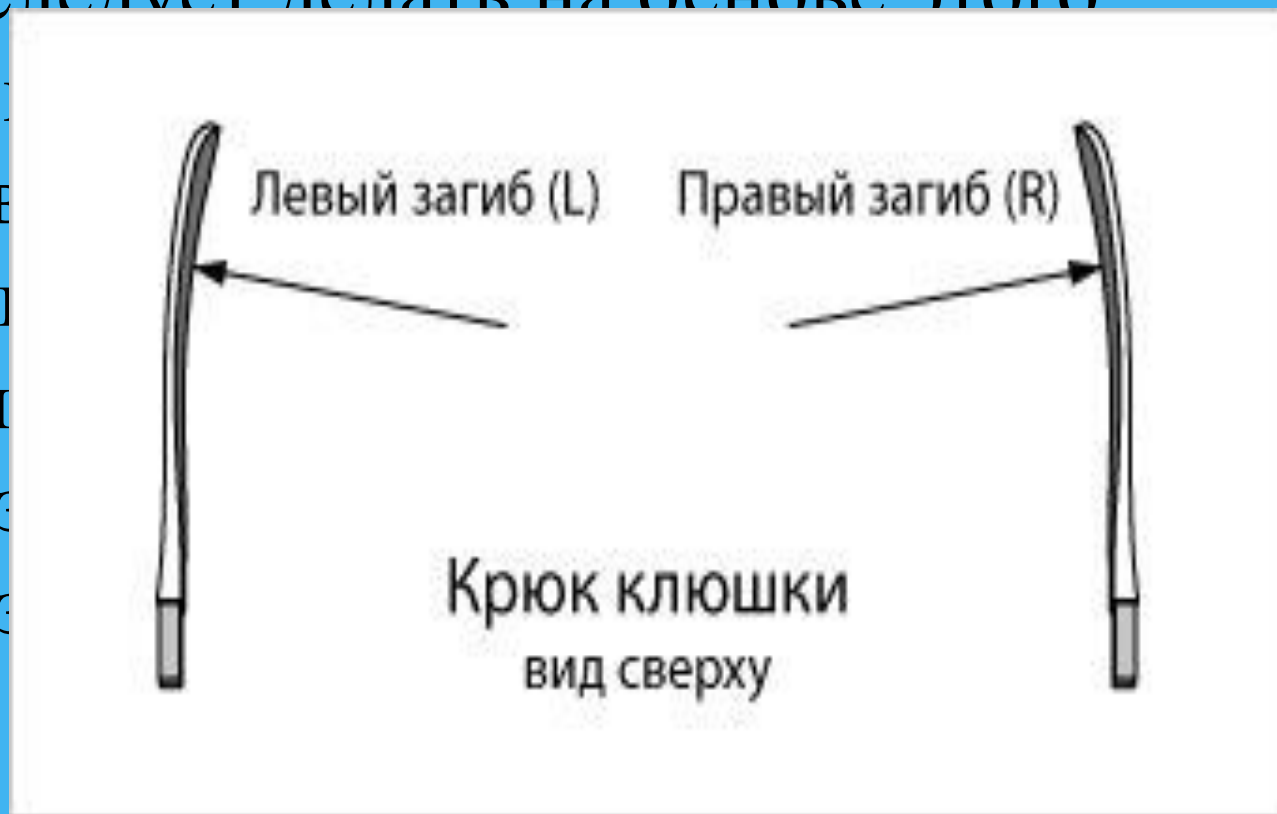


Клюшка игрока

Чтобы определить хват ребенка (левый или правый), дайте ему любую палку и посмотрите, **какая рука окажется ниже.**

Выбор следует делать на основе этого хвата. Также (левый и правый) в которой загиб

Виды: деревянные лучше композитных, деревянных, э



Сумка игрока

Виды:


- Сумка для экипировки (всей амуниции).
Имеется карман для коньков. Для перемещения может быть оснащена ручкой или колесиками.
- Хоккейный рюкзак. Удобен в том случае, если надо взять в руки что-то еще.
- Специальная сумка для клюшки.

Уход за оборудованием

- 1. Регулярно проверять* налокотники, щитки, панцирь и шорты на наличие трещин. Если где-то обнаружится трещина, то следует заменить элемент на **НОВЫЙ**.
2. Хоккейную форму следует *стирать в горячей воде* и периодически отдавать в ХИМЧИСТКУ.

3. У шлема стоит **проверять все крепежи**, возить шлем надо в специальной сумке, чтобы он не поцарапался, и чистить его после каждой тренировки шампунем.

4. Краги следует **чистить и дезинфицировать**. Не применять высушивающих приборов. Если появятся дырки на пальцах, следует обратиться к мастеру.



5. Коньки **сушить** при комнатной температуре и **вытирать лезвия** после каждого катания, хранить в чехлах, **точить 1 раз в неделю**. От качества заточки зависит качество скольжения.

6. Чтобы клюшка прослужила долгое время, следует **сделать обмотку крюка** специальной изоляцией. После каждой игры следует делать новую обмотку.

Проверим себя...

1. Что относится к форме хоккеиста?

Ответ - майка, нательное белье, носки и гамаши.

2. Что такое панцирь? Для чего он нужен?

Ответ - хоккейный нагрудник для защиты грудной клетки спины и плеч игрока.



3. Как правильно выбрать клюшку?

Ответ - если Вы без коньков, клюшка должна быть по кончик носа, если в коньках – по подбородок.

4. Каковы максимальная ширина и толщина палки клюшки?

Ответ - максимальная ширина – 3 см; максимальная толщина – 2,5 см.

5. Каким образом должен быть застегнут ремешок шлема?

Ответ - пространство между ремешком шлема и подбородком должно соответствовать прохождению одного пальца руки.

6. Какое место у краг самое слабое? Почему?

Ответ - ладонная часть, так как быстро стирается.

7. Кто из игроков обязательно должен носить полные лицевые маски?

Ответ - все Игроки, которым на момент матча не исполнилось 18 лет.

8. Какого цвета может быть козырек для защиты глаз?

Ответ - козырек для защиты глаз должен быть прозрачным и бесцветным.

9. Кому из игроков младше 20 лет можно не использовать «капу»?

Ответ - тем, кто использует полную лицевую маску.

10. Какое требование обязательно для налокотников?

Ответ - специальная мягкая защита краев.

11. Как не следует покупать детские коньки?

Ответ - нельзя покупать коньки на вырост и под шерстяной носок.

12. Как проверить гамаши на формоустойчивость при покупке?

Ответ - растянуть по ширине и держать несколько секунд. Затем отпустить. Если вернулись в исходное положение – качественные.