



Kompendium MATERIALFORVALTER



Innhold

1 INNLEDNING	3
2 ROLLEN SOM MATERIALFORVALTER	3
2.1 Generelle arbeidsoppgaver.....	3
2.2 Personlige egenskaper	4
2.3 Hvem forholder man seg til som materialforvalter	4
2.4 Generelt ved ankomst ishall	4
2.5 Før is-aktivitet	5
2.6 Under is-aktivitet	5
2.7 Etter is-aktivitet.....	5
3 SPILLERNES UTSTYR OG SIKKERHET	6
3.1 Utstyr.....	6
3.2 Sikkerhet	7
4 VERKTØY OG UTSTYR	8
4.1 Lagets utstyr.....	9
5 SKØYTESLIPING.....	9
5.1 Generelt.....	10
5.2 Hul	10
5.3 Skøytenes glideflate	10
5.4 Sliping	11
5.5 Målvakts skøyter.....	11
6 VEDLEGG	12
6.1 Utlånsskjema for målvakts utstyr.....	12
6.2 Utstyr skjema for klubbstyr til lag	12
6.3 Bestillingsliste for kampdrakter	12
6.4 Bestillingsliste for kampstrømper	12

1 INNLEDNING

Denne manualen er ment som et hjelpemiddel til klubbens materialforvaltere og andre personer som har oppgaver rundt laget. Manualen er basert på NII-IFs manual fra 2010, men omgjort for å tilpasse klubben. Manualen inneholder igjen mange oppgaver, og viktigheten av disse oppgavene vil variere i forhold til hvilket årstrinn man er materialforvalter for. Det er stor forskjell på hvordan man opptrer som materialforvalter på U7 kontra U20.

2 ROLLEN SOM MATERIALFORVALTER

2.1 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.

Som materialforvalter har du følgende ansvarsområder:

- Sammen med lagledelse, 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 utstyrskostnader og hva utstyr koster.
- Ha oversikt og melde inn nødvendige investeringer kommende for kommende sesong.
- 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.

2.2 Personlige egenskaper

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

2.3 Hvem forholder man seg til som materialforvalter

- Spillere
- Støtteapparat
- Foreldre
- Dommere
- Andre trenere
- Andre spillere
- Andre støtteapparat
- Ansatte i ishaller
- Klubbleidelse

2.4 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)
- 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 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.

2.5 For is-aktivitet

- 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
- Sliping av skøyter

2.6 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

2.7 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

3 SPILLERNES UTSTYR OG SIKKERHET

3.1 Utstyr

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 utstyrslleverandører.

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.

3.1.1 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

3.1.2 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 bukseleggskinn).
- Det meste av utstyret kan vaskes i maskin
- Ødelagt utstyr må repareres eller byttes ut umiddelbart

3.1.3 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, sammen med lagledelse, 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.

3.2 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.

3.2.1 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.

- 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)

3.2.2 Hygiene

IL Manglerud Star Bredde 2019, basert på NIHF 2010, Kompendium for Materialforvalter

- 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

3.2.3 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 dehydrering, hodepine og utmattelse. «Riktig medisin» i slike tilfeller er ofte vann (ikke hodepinetabletter).

- Drikk rikelig før og under trening
- Når spilleren blir tørst har dehydreringen 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

3.2.4 Skadebehandling, RICE-prinsippet

REST	Hold skadestedet i ro.
ICE	Reduserer smerten. Blodsirkulasjonen og hevelse reduseres de første minuttene, men deretter vil dette tilta. Bruk derfor is kun som smertelindring
COMPRESS	Viktigste del av behandlingen er trykk, en ikke så stramt at blodsirkulasjonen stopper helt. Bruk gjerne elastisk bandasje.
ELEVATION	Hold skadestedet hevet, høyere enn hjertet.

4 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 sjekklister 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. Skrinet får man ved henvendelse til klubben, men laget er ansvarlig for å holde det oppdatert.

TIL KØLLER

Sag
Rasp
Sandpapir
Reserveblad for sag og rasp
Kniv
Varmepistol

STANDARD VERKTØY

Skrutrekker 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

4.1 Lagets utstyr

- Vannflasker
- Kampdrakter (kan ha både hjemme- og bortedrakter)
- Treningsdrakter (minst 2 farger)
- Kampstrømper

5 SKØYTE SLIPING

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 skøyttestålet 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.

5.1 Generelt

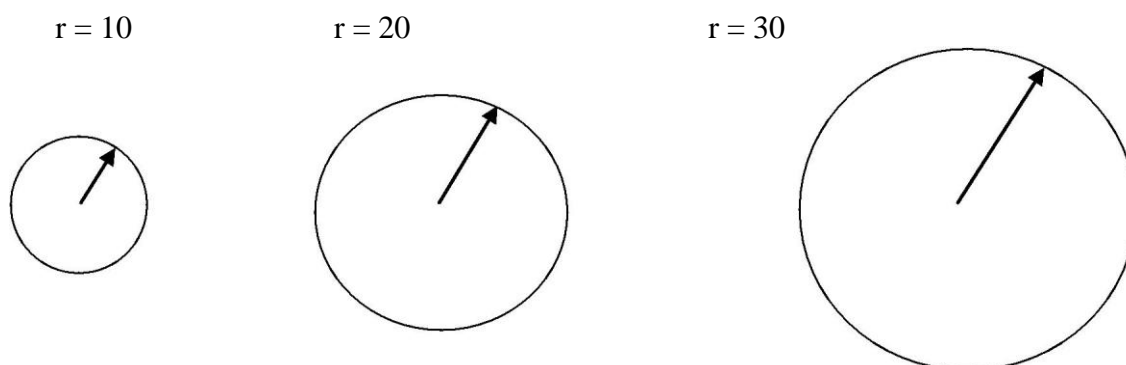
Faktorer som er relatert til hverandre ifm sliping av skøyter:

- 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.

5.2 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.

5.3 Skøytens 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 skøytens størrelse (4 cm kan være lang på en kort skøyte).

IL Manglerud Star Bredde 2019, basert på NIHF, Kompendium for Materialforvalter

Glideflate gir følgende fordeler:

- Spillerens vekt er fordelt bedre mot isflaten, noe som gir mindre friksjon
- Riktigere kraft gjennom fra skyvet
- 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 slipe 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.

5.4 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.

5.4.1 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

5.5 Målvaktssknyter

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).

6 VEDLEGG

- 6.1 Utlånsskjema for målvakts utstyr**
- 6.2 Utstyr skjema for klubbutstyr til lag**
- 6.3 Bestillingsliste for kampdrakter**
- 6.4 Bestillingsliste for kamp strømper**