

Aanschaf beschermingsmiddelen

Scheenbeschermers

Een goede schokabsorberende scheenbeschermer, die het hele onderbeen en de bovenkant van de enkel bedekt, voorkomt blessures.

Aandachtspunten bij de aanschaf van scheenbeschermers zijn:

- De maat. Controleer de maat door te passen. Dit eventueel in overleg met de verkoper van de betreffende sportzaak.
- Koop geen scheenbeschermers op de groei!
- Scheenbeschermers moeten makkelijk aan te trekken - en goed vast te maken zijn.

Mondbeschermer

Het dragen van een mondbeschermer bij de beoefening van risicovolle sporten werkt preventief om letsel van het gebit en de het mondweefsel te voorkomen.

Mondbeschermers zijn landelijk nog niet verplicht, maar worden wel dringend aanbevolen. Echter is er binnen MHCD besloten dit wel verplicht te stellen bij de jeugdspelers. Diti zowel bij trainingen als bij wedstrijden.

Een goede mondbeschermer dient aan een aantal voorwaarden te voldoen:

- Goed vastzitten in de mond.
- Gemakkelijk in- en uitneembaar.
- Mag niet storen bij de ademhaling.
- Mag geen kokhalsneigingen veroorzaken.
- Dient smaak- en reukloos te zijn.
- Dient goed te reinigen te zijn.
- Dient voldoende stevig te zijn om bescherming te kunnen bieden.

Soorten mondbeschermers:

Er zijn verschillende soorten mondbeschermers die gebruikt worden bij de hockey.

De meest voorkomende zijn:

- de confectiebeschermer: een kant- en klare mondbeschermer waarvan de confectievorm niet individueel aan te passen is. De verschillende fabrikanten leveren diverse maten, die over het algemeen verkrijgbaar zijn bij sportzaken.
- de thermoplastische semi-individuele mondbeschermer: een beschermer die is vervaardigd van materiaal dat bij verwarming vervormt en bij afkoeling weer een stugge vorm aanneemt. Hierdoor kunt u de beschermer na verwarming individueel vormen.
- de individueel vervaardigde mondbeschermer: een beschermer die de tandarts individueel op maat vervaardigt op basis van een gipsmodel op de bovenkaak.

Belangrijk!!

Haal bij een bewusteloze speler altijd de mondbeschermer uit de mond.