Aanschaf beschermingsmiddelen HCOIJ 

**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 **verplicht**

Dit geldt 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.**