



# C.H.P. os recomienda:



## **Ropa para entrenar con Frío y/o Lluvia**

- La Ropa de entrenamiento debe ser cómoda y permitir la movilidad del jugad@r.
- Se recomienda vestir "por capas" en función de la intensidad del Frío y la presencia o no de Lluvia
- PARTE DE ARRIBA:
  - CAPA 1.- Camiseta interior térmica de manga larga con cuello cerrado y/o cuello alto.
  - CAPA 2.- Sudadera o Forro Polar fino de manga larga.
  - CAPA 3.- Última prenda ligera, impermeable, corta viento, que permita movilidad. (Tipo Chubasquero Fino, NO Anoraks, No Parkas, No Plumas....)
  - OPCIONAL: Se recomienda como complemento el uso de Chaleco de tejido Polar o Tejidos Técnicos entre la Capa 2 y Capa 3
- PARTE DE ABAJO:
  - OPCION A.- Pantalón Largo
    - Capa 1.- Malla ajustada corta "tipo ciclista" de Licra o Algodón.
    - Capa 2.- Pantalón de Chándal Largo.
    - Calcetines cortos de algodón + espinilleras + medias largas de hockey o similar
    - Zapatillas específicas de Hockey.
  - OPCION B.- Pantalón Corto
    - Capa 1.- Malla ajustada larga de Licra o Algodón.
    - Capa 2.- Pantalón Corto.
    - Calcetines cortos de algodón + espinilleras + medias largas de hockey o similar
    - Zapatillas específicas de Hockey.
  - OPCIONAL: Se recomienda si llueve el uso de Pantalón largo de Chubasquero ligero como complemento a cualquiera de las dos opciones.

## **Complementos:**

- **GORRO:** de Lana o Tejido Polar, ajustado a la cabeza (tipo semicircular) que permita movilidad y visibilidad.
- **BUFANDA:** Buff o "Braga de cuello" de Lana o Tejido Polar que se pueda ajustar y colocar alrededor del cuello sin que sobresalga o cuelgue el resto.
- **GUANTES:** Guantes Finos y NO manoplas, de Lana, Polar o tejidos técnicos que permitan la movilidad de los dedos para el agarre del stick.



## **Ropa de cambio en Vestuarios**

- Todo jugad@r debe llevar bolsa/mochila con Ropa de Recambio (Vestuarios-Jaulas)
- Se recomienda Ducharse y Cambiarse la totalidad de la Ropa tras el entrenamiento.
- En los casos en los que no sea posible al menos será imprescindible el cambio de:
  - Calzado: Sustituir Zapatillas de Hockey por CALZADO SECO.
  - Calcetines: Sustituir Medias Largas y calcetines de entrenamiento por CALCETINES SECOS (sin espinilleras)
  - Parte de Abajo: Sustituir pantalón de entrenamiento por PANTALON SECO.
  - Parte de Arriba: Sustituir Capa 3 ligera (tipo Chubasquero) por PRENDA DE ABRIGO SECA (tipo Anorak, Parka, Plumas...)

