

Lag din egen utstyrs koffert

Dette utstyret bør du ha lett tilgjengelig under trening og konkurranser



Elastisk bandasje

Vesentlig å ha ved akutte skader, finnes i forskjellige bredder

Engangs isposer

Brukes som nedkjøling, virker først og fremst smertedempende

Sportsteip

Brukes hyppig i forbindelse med teiping av idrettsskader, er ikke egnet for akutte skader, men brukes litt ut i rehabiliteringsforløpet for å stabilisere ledd

Elastisk tape med lim

Legges på i forbindelse med en akutt skade og kan brukes i de første døgnene av en akutt skade eller så lenge det er hevelse i det skadde området

Engangshøvel

Brukes til å fjerne hår før sportstapen legges på (ikke så viktig i den akutte fasen)

Tapesaks

Gjør det enklere å fjerne tapen

Tynn skummgummi

Gir ekstra kompresjon og beskytter huden mot frostsikader når man legger på is

Fatle

Brukes til avlastning ved skulderskader