

BUZ HOKEYİ ÇANTASI KONTROL LİSTESİ

Antrenmandan turnuvaya: Çantayı mümkünse bir gece önce hazırla.

1 GÜNLÜK ANTRENMAN

- | | |
|---|---|
| ☐ Alt ve üst içlik | ☐ Dirseklilikler |
| ☐ Kasık koruyucu / Kuki | ☐ Boyunluk |
| ☐ Dizlikler | ☐ Antrenman forması |
| ☐ Paten çorabı ve tozluk | ☐ Kask |
| ☐ Şort | ☐ Eldivenler |
| ☐ Paten / bıçak koruyucu | ☐ Sopa ve varsa yedek sopa |
| ☐ Omuzluk / göğüslük | ☐ Suluk |

3 DEPLASMAN

- ☐ **Maç günü listesinin tamamı**
- ☐ Kimlik ve gerekli belgeler
- ☐ Gidiş-dönüş kıyafeti / takım eşofmanı
- ☐ Mevsime uygun dış kıyafet
- ☐ Yol yiyeceği ve atıştırmalık
- ☐ Telefon, şarj cihazı veya powerbank
- ☐ Düzenli kullanılan ilaçlar ve kişisel ihtiyaçlar
- ☐ Küçük ilk yardım seti (yara bandı, soğuk kompres)

2 MAÇ GÜNÜ

- ☐ **Günlük antrenman listesinin tamamı**
- ☐ Maç formaları (her iki renk)
- ☐ Maç tozlukları (her iki renk)
- ☐ Maç sonrası kuru kıyafet
- ☐ Havlu ve kişisel bakım malzemeleri
- ☐ Takımın istediği ek malzeme veya belge

4 BİRKAÇ GÜNLÜK TURNUVA

- ☐ **Deplasman listesinin tamamı**
- ☐ Her gün için yeterli alt ve üst içlik
- ☐ Yedek çorap, antrenman forması ve tozluk
- ☐ Mevsime uygun günlük kıyafet
- ☐ Pijama / terlik
- ☐ Birkaç güne yetecek kişisel bakım ve hijyen malzemeleri

5 ÇANTANIN KÜÇÜK KURTARICILARI

- | | |
|--|---|
| ☐ Yedek paten bağcığı | ☐ Küçük bant makası |
| ☐ Sopa bandı ve Grip Tape | ☐ Yedek kask vidası ve tornavida |
| ☐ Tozluk bandı | ☐ Islak ekipman için ayrı poşet |

ÇIKMADAN ÖNCE SON KONTROL

- | | |
|--|---|
| ☐ Paten bıçağı bilenmiş mi? | ☐ Kask vidaları sağlam mı? |
| ☐ Paten bağcıkları sağlam mı? | ☐ Sopa sağlam mı ve kaşığına bant sarılmış mı? |

☐ **Benim çantamın vazgeçilmezi:**

Hazırlık tamam. Buz bizi bekliyor!