

# IHF Spelregler: Bestämmelser rörande skydd och utrustning

## 1. Huvud- och ansiktsskydd



Skydd	Exempel	Beslut	Begränsningar	Kommentar
Masker		<b>Inte tillåtet</b>		Masker är inte tillåtna.
Hjälmar		<b>Inte tillåtet</b>		Hjälmar är inte tillåtna.
Nässkydd		<b>Tillåtet</b>	Endast <b>mjuka, enfärgade</b> material och tejp är tillåtna.	

## 2. Hårband


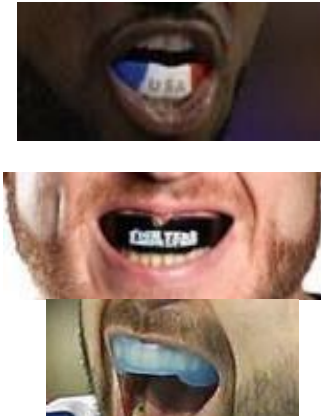
Exempel	Beslut	Begränsningar	Kommentar
	<b>Tillåtet</b>	Endast <b>elastiska, tunna och åtsittande</b> hårband är tillåtna	
	<b>Inte tillåtet</b>		Hårband som inte är tillräckligt tunna eller elastiska och som är för breda är otillåtna.

# IHF Spelregler: Bestämmelser rörande skydd och utrustning

## 3. Glasögon

Exempel	Beslut	Kommentar
	<p><b>Tillåtet</b></p>	<p>Sport-glasögon med <b>speciella band, solida plastlinser, och bågar gjorda av silikon eller andra elastiska material</b> är tillåtna.</p>
	<p><b>Inte tillåtet</b></p>	<p>Sportglasögon med <b>hårda bågar och skalmar</b> är inte tillåtna.</p>

## 4. Tandskydd

Exempel	Beslut	Kommentar
	<p><b>Tillåtet</b></p>	<p><b>Transparenta och enfärgade</b> munskydd är tillåtna.</p>
	<p><b>Inte tillåtet</b></p>	<p><b>Icke-transparenta och flerfärgade</b> munskydd är inte tillåtna.</p>

# IHF Spelregler: Bestämmelser rörande skydd och utrustning

## 5. Axelskydd och kompressionsärmar

Skydd	Exempel	Beslut	Begränsningar
Axelskydd		<b>Tillåtet</b>	Axelskydd gjorda av <b>mjuka och tunna material</b> är tillåtna och kan vara i vilken färg som helst.
Kompressions- ärmar		<b>Tillåtet</b>	Kompressionsärmar i <b>samma och/eller liknande färg</b> som den huvudsakliga färgen på tröjan är tillåtna.

# IHF Spelregler: Bestämmelser rörande skydd och utrustning

## 6. Armbågsskydd

Skydd	Exempel	Beslut	Begränsningar	Kommentar
Armbågs- skydd		<b>Tillåtet</b>		<b>Väl stoppade</b> armbågs- <b>skydd</b> gjorda av <b>mjuka och tunna material</b> är tillåtna och får vara i vilken färg som helst.
Armbågs- stöd (tre kuddar och skyddande stoppning)		<b>Tillåtet</b>		Armbågsstöd med <b>tre kuddar</b> och <b>skyddande stoppning</b> är tillåtna. Kuddarna måste ha en <b>buktande struktur</b> för bättre rörelse och för att kunna glida mot golvet.
<b>Neopren</b> armbågs- stöd (enkel kudde och skyddande stoppning)		<b>Tillåtet</b>		Armbågsstöd av Neopren-material med <b>en stor kudde</b> och <b>skyddande stoppning</b> , är tillåtna. Kudden måste ha en <b>buktande struktur</b> för bättre rörelse och för att kunna glida mot golvet.
Arm- bågsskydd		<b>Tillåtet</b>	Armbågs- <b>skydd</b> är tillåtna om <b>alla hårda delar</b> är <b>fullt täckta med skyddande stoppning</b> eller liknande produkter (ingen fara för motståndare).	Armbågs- <b>skydd</b> gjorda av <b>mjuka och tunna material</b> är tillåtna och får vara i vilken färg som helst.
Arm- bågsskydd		<b>Inte tillåtet</b>		Armbågs- <b>skydd</b> med <b>oskyddade hårda delar</b> är inte tillåtna.

# IHF Spelregler: Bestämmelser rörande skydd och utrustning

## 7. Knäskydd

Skydd	Exempel	Beslut	Begränsningar	Kommentar
Knäskydd		<b>Tillåtet</b>	Knäskydd är tillåtna om <b>alla hårda delar är fullt täckta med skyddande stoppning</b> eller liknande produkter (ingen fara för motståndare).	Knäskydd gjorda av <b>mjuka och tunna material</b> är tillåtna och får vara i vilken färg som helst.
<b>Knee protectors</b> (single pad and protective foam)		<b>Tillåtet</b>		Knäskydd med <b>en stor kudde</b> och <b>skyddande stoppning</b> , är tillåtna och får vara i vilken färg om helst.
<b>Neoprene knee supports</b> (single pad and protective foam)		<b>Tillåtet</b>		Knäskydd av Neopren-material med <b>en stor kudde</b> och <b>skyddande stoppning</b> , är tillåtna. Kudden måste ha en <b>buktande struktur</b> för bättre rörelse och för att kunna glida mot golvet.
<b>Knee protection</b>		<b>Inte tillåtet</b>		Knäskydd med <b>oskyddade hårda delar</b> är inte tillåtna.




# IHF Spelregler: Bestämmelser rörande skydd och utrustning

## 8. Kompressionsstöd för vad

Exempel	Beslut	Kommentar
	<b>Tillåtet</b>	Kompressionsstöd för vad i <b>samma färg som strumporna</b> är tillåtna.
	<b>Inte tillåtet</b>	Kompressionsstöd för vad som <b>inte matchar färgen på strumporna</b> är inte tillåtna.

# IHF Spelregler: Bestämmelser rörande skydd och utrustning

## 9. Fotledsskydd

Skydd	Exempel	Beslut	Begränsningar	Kommentar
Fotledsskydd		<b>Tillåtet</b>	Fotledsskydd är tillåtna om <b>alla hårda delar</b> är <b>fullt täckta med skyddande stoppning</b> eller liknande produkter (ingen fara för motståndaren). Skydden och tejen måste vara i <b>samma färg som strumporna</b> .	
Fotledsstöd med remmar		<b>Tillåtet</b>	Fotledsstöd med remmar är tillåtna om de <b>inte innehåller några hårda delar</b> . Skydden och tejen måste vara i <b>samma färg som strumporna</b> .	
Fotledsskydd		<b>Inte tillåtet</b>		Fotledsskydd är inte tillåtna om de innehåller några <b>otäckta hårda delar</b> eller om skydden eller tejen <b>inte matchar färgen på strumporna</b> .

# IHF Spelregler: Bestämmelser rörande skydd och utrustning

## 10. Kläder

### Summering:

- 🏆 Långbyxor är inte tillåtna (med undantag för målvakten).
- 🏆 Fyra delar (underbyxor + knäskydd + kompression för vad + strumpor) är tillåtet. Dessa måste vara i fyra olika delar.
- 🏆 Kompression and långa ärmar måste matcha den huvudsakliga färgen på tröjan.
- 🏆 Underbyxor måste matcha den huvudsakliga färgen på shortsens.
- 🏆 Kompressionsstöd för vader måste matcha färgen på strumporna.
- 🏆 Fotledsskydd måste matcha färgen på strumporna.
- 🏆 Armbågs- och knäskydd får vara i vilken färg(er) som helst.

Objekt	Exempel	Beslut	Beslut
Huvudduk avsedd för idrott		<b>Tillåten</b>	<b>Enfärgade huvuddukar avsedd för idrott</b> är tillåtna. Om flera spelare i ett lag använder huvudduk måste dessa <b>vara i samma färg</b> .
Huvudduk ej avsedd för idrott		<b>Inte tillåten</b>	<b>Huvudduk som inte är avsedd för idrott</b> är inte tillåtet



# IHF Rules of the Game: Bestämmelser rörande skydd och utrustning

## 10. Kläder

Objekt	Exempel	Beslut	Beslut
Långärmade undertröjor		Tillåtet	Långärmade undertröjor i <b>samma färg som den huvudsakliga färgen på tröjan</b> är tillåtna.
		Inte tillåtet	Långärmade tröjor som <b>inte matchar den huvudsakliga färgen på tröjan</b> är inte tillåtna.
Korta underbyxor och värmebyxor		Tillåtet	Korta underbyxor och värmebyxor i <b>samma färg som den huvudsakliga färgen på shortsens</b> är tillåtna.
		Inte tillåtet	Korta underbyxor och värmebyxor <b>som inte matchar den huvudsakliga färgen på shortsens</b> är inte tillåtna.
Långa benkläder		Tillåtet	<b>Målvakten får</b> bära långa shorts, tights, byxor, underbyxor och/eller långa kompressionsbyxor/tights.

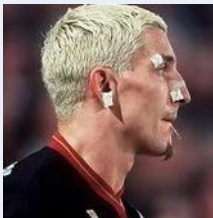




# IHF Rules of the Game: Bestämmelser rörande skydd och utrustning

## 10. Kläder

Objekt	Exempel	Beslut	Beslut
Långa benkläder		<b>Inte tillåtet</b>	<b>Utespelare får inte</b> bära några långa shorts, tights, byxor, underbyxor och eller kompressionsbyxor/tights.
Strumpor		<b>Tillåtet</b>	Strumpor måste vara i <b>samma färg och längd.</b>
Tröjor		<b>Tillåtet</b>	Tröjor avsedda för utspelare som agerar som målvakt måste vara <b>identisk med målvaktströjan</b> , d v s hål för nummer på fram- och baksida täckt med genomskinligt material (inga hål är tillåtna).





# IHF Rules of the Game: Bestämmelser rörande skydd och utrustning

## 11. Tillbehör

Objekt	Exempel	Beslut	Begränsningar	Kommentar
Örhänge och piercing		Tillåtet	Små örhängen och piercing är tillåtna Om de är helt täckta med tejp.	
		Inte tillåtet		Örhängen och piercing som <b>inte är helt täckta med tejp</b> är inte tillåtna.
Hårnålar		Tillåtet	Hårnålar av mjukt material är tillåtna. Hårnålar av metall och/eller plast måste tas bort eller helt täckas av tejp.	
Lagkaptensbindel		Tillåtet	Endast enfärgade lagkaptensbindlar är tillåtna.	SHF: Förbundsstyrelsen har beslutat att tillåta flerfärgad lagkaptensbindel vid nationella matcher i Sverige.
Korta armband		Tillåtet	Korta armband är tillåtna om de är mjuka, tunna och inte klibbiga.	
Långa armband		Tillåtet	Långa armband är tillåtna om de är mjuka, tunna och inte klibbiga. Armbanden måste matcha den huvudsakliga färgen på tröjan	

# IHF Rules of the Game: Bestämmelser rörande skydd och utrustning

## 11. Tillbehör

Objekt	Exempel	Beslut	Begränsningar	Kommentar
Handledsskydd		<b>Tillåtet</b>	Handledsskydd är tillåtna om <b>alla hårda delar är helt täckta</b> . Handledsskydd måste <b>matcha den huvudsakliga färgen på tröjan</b> .	
Handskar		<b>Inte tillåtet</b>		Handskar är inte tillåtna. Detta gäller även målvakten.
Fingerband		<b>Inte tillåtet</b>		Fingerband är inte tillåtet
Klister		<b>Tillåtet</b>	Klister får bara <b>finnas på skorna</b> och <b>användas på händerna</b> .	