

Endring i Regel 4 – spillerens utstyr; Leggskinn

- Plikten til å bruke leggskinn presiseres.
- Leggskinn må oppfylle følgende krav
 - laget av et egnet materiale
 - proporsjonal i størrelse til spillerens størrelse
 - gir en rimelig grad av beskyttelse
 - festet på innsiden av strømpene.
- Den enkelte er selv ansvarlige for at leggskinnene oppfyller kravene som er fastsatt.

Nasjonale anbefalinger på størrelser

- Senior: Large
- 16-19 år: Medium til Large
- 13-16 år: Minimum Small



Størrelse	Kroppshøyde (cm)
X-small	120-130
Small	130-140
Medium	140-160
Large	160+

Regel 4 – «Bruk huet, bruk leggskinn»



Motebildet påvirker spillere fra topp til bredde, at voksne personer bruker leggskinn i barnestørrelse er ikke bare en uting, det sender negative signaler til yngre fotballspillere.

- Det er en myte at du blir bedre fotballspiller ved å droppe leggskinn eller bruke leggskinn laget for barn eller mye mindre personer enn din egen størrelse.
- Bruk hodet, bruk leggskinn alltid ved trening og i kamp.

Bruk alltid skikkelige leggskinn, og bli en bedre fotballspiller fordi

- De fleste ulykker skjer på trening, og skader gjør at du får mindre spilletid i kamper
- Tren slik at du er forberedt på kamp, bruken av leggskinn på trening gjør deg vant til følelsen av det og at du vet hvordan du skal kunne kontrollere ballen bedre.
- Skal du spille hardt må du øve hardt, da må du ha skikkelige leggskinn som beskytter deg
- Forsikringsdekning kan falle helt eller delvis bort om du får en skade og ikke har benyttet korrekt beskyttelsesutstyr.

