

VARUSTEOPAS

LUISTIMIEN VALINTA

- Luistinta sovitetaan käyttäen esimerkiksi urheilu- tai luistinsukkaa.
- Luistinvalinnassa tärkeintä on valita tukevat, mutta ei liian jäykät luistimet. Eripainoiset pelaajat tarvitsevat eri jäykkyyset luistimet. Käytä urheilukaupan asiantuntija-apua hyväksesi.
- Luistimia voidaan sovittaa esim. siten, että varpaat työnnetään luistimen kärkeen, luistin on sopiva kun kantapään ja luistimen väliin jää sormen paksuinen rako (n.10 mm).
- Luistimen leveys on oikea kun luistin ei purista, eikä pääse heilumaan sivusuunnassa. Tärkeää on että varsinkin kantapää pysyy hyvin paikallaan.
- Nilkkaosan pitää olla sivuttaissuunnassa riittävän tukeva ja suojaava. Eteenpäin nilkan tulee voida taipua, jotta luisteluliikkeestä tulee luonnollinen ja potkusta tehokas.
- Valintatilanteessa kannattaa käyttää aikaa, jotta parhaiten istuvat luistimet löytyvät.

LUISTIMIEN KÄYTTÖ

- Käytä aina kuivaa ja puhdasta sukkaa. Saumaton luistinsukka on yleensä paras vaihtoehto. Ulkojäillä voidaan käyttää lisänä ohutta villasukkaa.
- Muista että myös jalan pitää olla puhdas.
- Kiristä nauhat tasaisesti, niin että nauhoitus ei kiristä nilkkaa, eikä jalkapöytää. Luistimien pitää olla ehdottomasti oikean kokoiset, tukevat ja pelaajan painoon nähden sopivan jäykät.

LUISTIMEN HUOLTO

- Tarkista terän, terärungon ja niittien kunto säännöllisesti.
- Terät teroitetaan aina tarvittaessa. Tylsillä luistimilla pelaaminen on vaikeaa ja vaarallista itselle ja muille. Terien muotoilu kannattaa teettää aina asiantuntijalla.
- Huollata vioittunut luistin aina välittömästi.
- Pyyhi ja kuivaa terät aina käytön jälkeen. Ota pohjallinen ylös, jotta pohja ja niitit kuivuvat.
- Käytä teräsuojia vain tarvittaessa, esim. kuljetuksen aikana.

HARTIASUOJAT

- Sovita hartiasuojia pelihousujen ja kyynärsuojien kanssa. Hartiasuojien ja housujen väliin tulisi jäädä mahdollisimman pieni rako (kuva 3 ja 4).
- Hartiakuppien pitää asettua hyvin paikalleen, jotta ne suojaavat tehokkaasti iskuilta.
- Joustavat tarrakiinnitykset parantavat paikallaan pysyvyyttä ja käyttömukavuutta.
- Hyvissä suojissa on erillinen selkärankasuoja.
- Juniorin hartiasuoja pitää olla joustava Liian jäykkä suoja haittaa pelaamista.

KYYNÄRSUOJAT

- Kyynärsuojien pitää istua hyvin ja pysyä paikallaan. Kyynärsuoja ei saa estää käsivarren liikettä.
- Kyynärsuojien tarkoitus on suojata kyynärpään lisäksi käsivartta, niinpä kyynärsuojien tulisi peittää mahdollisimman tarkoin hartiasuojien ja hanskojen väli.

SÄÄRISUOJAT

- Sovita säärisuojia luistimien kanssa. Suojan pitää ylettyä riittävän alas, mutta se ei saa estää nilkan liikettä.
- Polvisuojassa tulee olla vääntymisriskiä vähentävä nivelrakenne.

- Uusimmissa malleissa anatominen muotoilu ja tarrakiinnitykset lisäävät paikallaan pysyvyyttä.
- Pohjesuoja parantaa turvallisuutta.
- Teippausta ei suositella, käytä joustavia säärisuojanauhoja.

HANSKAT

- Sovita hanskoja aina mailan kanssa, jotta sormet asettuvat hanskassa oikeille paikoilleen. Sormenpäihin pitää jäädä riittävä liikkumisvara.
- Esitaivutetut sormet parantavat mailaotetta.
- Hanskoissa pitää olla suojaava mansetti ja kova peukalosuoja. Mansetin pituus ei saa rajoittaa

JUNIORILLE JUNIORIMAILA!

Juniorimailojen jäykkyys ja mitoitus on suunniteltu junioripelaajan mittojen ja juniorisääntöjen mukaan. Älä osta juniorille aikuisten mailaa, sillä ne ovat liian jäykkiä ja lapapainoisia.

- Alle 12-vuotiaat pelaavat mailalla, jonka lapakäyryys on alle 10mm.
- Yli 12-vuotiailla maksimilapakäyryys on 15 mm. (Suomen Jääkiekkoliiton juniorisäännöt)

MAILAN JÄYKKYYS

Mailan tulee olla pelaajan kokoon ja laukaisuvoimaan nähden sopivan jäykkä, jotta laukauksesta tulee voimakas ja tarkka.

1. Mailan varren pitää taipua oikeassa suhteessa laukauksen voimaan. Oikean jäykkäinen varsi antaa laukaukseen huomattavasti lisää tehoa ja vaimentaa käteen tulevaa iskua.
2. Mailan nilkkaosan ja lavan pitää olla jäykkyydeltään oikeassa suhteessa varteen, jotta laukaus on tarkka ja tuntuma kiekkoon on hyvä.

MAILAN PITUUS

- Älä katkaise mailaa ennen kuin olet koittanut sitä peliasennossa.
- Ohjeellinen mailan pituus: Luistimet jalassa mailan pään tulee ylettyä leuan kohdalle.
- Tarkempi pituus saadaan peliasennossa. Lavan pitää olla suorassa jäänpintaan. Jos lavan kärki nousee maila on liian pitkä, jos lavan nilkka nousee maila on liian lyhyt.
- Käytä mailan katkaisuun rautasahaa tai muuta hienohampaista sahaa.
- Älä tee liian isoa nuppia mailanpäähän.

Käyttömukavuuden ja turvallisuuden kannalta varusteiden oikea mitoitus on erittäin tärkeää. Oikean kokoinen suoja pysyy paikallaan kovissakin tilanteissa, eikä haittaa pelaamista. Pidä suojat puhtaina pesemällä niitä riittävän usein. Nykyaikaiset suojat voidaan pestä koneellisesti, tarkista valmistajan ohjeet. Ihoa vasten tulevien suojaosien tulee olla valmistettu allergiavapaista materiaaleista.

http://leijonapolku.fi/images/pdf/Varusteopas_2013-2014.pdf