



Varusteohjeita

Tässä on lista jääkiekkoilijan varusteista ja vähän ohjeistusta niiden ostamiseen, valintaan ja käyttöön.

Varusteita hankkiessasi pidä seuraavat asiat mielessäsi.

- Hanki aina oikean kokoinen varuste.
- Katso, että varuste on CE-turvahyväksyty.
- Älä hanki liian massiivisia tai jäykkiä varusteita.
- Kallein ei välttämättä ole tarkoituksenmukaisin.

Täydellinen pelaajan varustekokonaisuus sisältää:

Luistimet Luistimien tulee olla oikean kokoiset, ei osteta ”kasvun varaa”. Luistin on sopiva, kun varpaiden osuessa luistimen kärkeen, kantapään ja luistimen väliin jää 1cm tilaa. Luistimessa ei tarvita villasukkaa, jalat pysyvät lämpiminä kun liikutaan ja huolehditaan siitä, että urheilu- tai muut vastaavat sukat ovat kuivat kun luistin puetaan. Luistimien tulee olla myös tukevat ja pelaajan painoon nähden jäykät. Luistimet puetaan siten, että kaksi viimeistä nauhaväliä kiristetään napakasti, muut nauhavälit vähän löysemmälle, jotta jalat eivät rupea puutumaan ja tuki nilkalle on kuitenkin hyvä. Ylimmäinen nauhaväli jätetään nauhoittamatta nilkan taipumisen mahdollistamiseksi ja oikeanlaisen luisteluasennon saavuttamiseksi. Liian pitkiä nauhoja ei kierretä nilkan ympäri vaan ne leikataan sopivan mittaisiksi.

Maila Mailan pituus on sopiva kun luistimet jalassa seisottaessa mailan pää ulottuu leuan korkeudelle. Puu- ja komposiittimailat ovat kummatkin sallittuja ja niissä tulee olla merkintä YT, JR tai INT.

Kypärä Kypärässä täytyy olla CE-turvamerkintä ja siinä täytyy olla kokokasvosuojus (verkko). Kasvosuojuksen leukapehmuste tulee olla leukaa vasten. Seuran väri on musta.

Pelihuusut Pelihuusujen tulee ylettyä yläreunastaan hartiasuojiiin ja alareunastaan säärisuojiiin. Seuran väri on sininen.

Hartiasuojat Liika massiivisuus on haitaksi, hartiasuojan ja housujen väliin mahdollisimman pieni rako.

Kyynärsuojat Kyynärsuojien tulisi peittää mahdollisimman hyvin hanskojen ja hartiasuojien välinen rako.

Säärisuojat Säärisuojien tulisi ylettyä riittävän alas, kuitenkin niin että ne ei haittaa nilkan liikettä. Säärisuojat puetaan luistimen läpän päälle.

Kaulasuojat Suojaa kaulaa luistimen terältä. Vain niin sanottu ”ruokalappumalli” on sallittu ja sen on pysyttävä hyvin paikoillaan.

Alasuoja Tytötkin käyttävät. Valitse oikea koko siten että vyötärönauha on riittävän tiukka.

Hanskat Hanskat tulee olla sopivan kokoiset. Hanki mieluiten pehmeät ja sormistaan hyvin liikkuvat hanskat, jäykällä hanskoilla mailankäsittely on vaikeaa.

Paita Harjoituspaidan tulee peittää varusteet hyvin ja se hankitaan itse. Pelipaidan saa seuralta G- ja F-juniorit lainaksi. Muistathan huolehtia paidasta hyvin.

Pelisukat Sukilla peitetään säärisuojat ja ne on kätevintä kiinnittää sukkaliivillä. Sukkaliivillä kiinnitettäessä vältetään teippaamiselta. Sukkaliiviä on saatavilla myös alasuojien yhteyteen.

Henkselit Peli housut pysyvät parhaiten paikoillaan. Peli housuihin on omat henkselinsä jotka sopivat kaikkiin housumalleihin.

Alusasu Olemassa urheilukerrastoa ja haalarimallia. Siirtää kosteuden iholta varusteisiin.

Juomapullo Harjoituksissa kaikilla oma henkilökohtainen pullo flunssien yms. tarttumisen estämiseksi. Hankitaan ns. urheilupullo, jossa on nokka juomisen helpottamiseksi kypärä päässä.

Varustekassi Varustekassin tulee olla riittävän iso ettei varusteita tarvitse sulloa. Näin varusteet pysyvät hyvässä kunnossa.

Varustehenkari Varusteet saa kuivattua kätevimmin varustehenkarissa ja siihen saa kaikki mahtumaan yhdellä kertaa.

Muista vielä:

- Kuivaa varusteet hyvin jokaisen harjoituskerran jälkeen.
- Korjaa tai korjauta varusteet heti kun huomaat niiden olevan epäkunnossa.
- Vakuutus vaatii että varusteet ovat ehjiä ja asianmukaisia.

