



## SOPIVAT VARUSTEET JA NIIDEN HUOLTO

Varusteiden tehtävänä on auttaa ja helpottaa harrastamista ja samalla suojata. Liian isot tai pienet, rikkiäiset tai liiaksi kuluneet varusteet eivät edistä lasta liikkumaan ja ovat samalla lisäämässä loukkaantumiskärsiä. Perusvarusteiden (luistimet, kypärä + ristikko, kaulasuojat, hanskat, maila) tulee olla sopivia ja turvallisissa kunnossa, sitä edellyttää jo vakuutuskin. Näiden tarkistuksessa auttavat joukkueiden ohjaajat.

Varusteet tulee pyrkiä merkitsemään nimellä ja mahdollisesti puhelinnumerolla jotta hukuneet varusteet löytäisivät helpommin takaisin omistajalleen.

### LUISTIMET

Luistimet ovat jokaisen pelimiehen ja -tytön tärkein varuste. On muutamia nyrkkisääntöjä jotka kannattaa huomioida kun kyse on luistinten sopivuudesta ja mahdollisesta hankinnasta.

#### Kenkä

Oikeanlainen, sopiva kenkä toimii hyvin ja auttaa nuorta oppimaan ja tekee luisteleminen "kivaa". Kenkien lesteissä on eri leveyksiä. Kapeasta leveimpään lestit menevät: C, D, E, EE. Suomessa myytävistä junioriluistimista valtaosa on EE-leveyttä, mutta etenkin käytettyä hankkiessa asian voi tarkistaa luistimen sisällä olevasta merkinnästä. Suomalaiseen, leveähkään jalkaan EE-lesti on yleensä se sopivin, tällä vältetään usein ikävät hiertymät ja rakot. Asiantuntevat liikkeet auttavat oikean koon löytymisessä, heillä on laite, jolla juniorin jalan pituus ja leveys voidaan näppärästi mitata oikean koon varmistamiseksi. On syytä kotikeinona muistaa, että kun jalka on luistimessa ja työnnetty eteen, niin jos kantapään taakse saa työnnettyä enemmän kuin yhden sormen, on luistimessa toden näköisesti liikaa sitä kuuluisaa "kasvuvaraa". Ja jos lisäksi vielä toisen (luistinsukan) päälle mahtuu villasukka, on silloin kasvuvaraa liikaa. Käytetty on myös hyvä vaihtoehto, kunhan luistimen kunto on ok ja kenkä sopiva. Jos luistin kuitenkin painaa, niin on olemassa erilaisia keinoja esim. kengän venyttämiseen. Nykyisin useimmat uudet luistimet on lämmitettävissä uunissa (+150 °C), jolloin ne "kuumana" muotoutuvat jalkaan, tai kylmämuotoutuvia, jotka venyvät jalan muotoon itsestään.

#### Terä

Uusien luistimien terä kannattaa muotoiluttaa (Profiloida). Myös vanhoista kannattaa varmistaa, jos hankitte käytettyinä. Muotoilua tekee Harjavallassa Pyörä ja Vapaa-aika ja Porissa mm. Satakunnan Urheiluliikkeen huolto. Muotoilussa määritellään terän suoran/tasaisen osan pituus – mitä pitempi, sen voimakkaampi ja tasaisempi potku (ja luistin liukuu rauhallisemmin jäällä), lyhyt suora/tasainen osuus taas auttaa käännöksissä ja tekee kaarreluistelun vauhdikkaammaksi. Terät kannattaa pestä lämpimällä vedellä treenien jälkeen ja vasta tämän jälkeen kuivata (Estää kondensoitumisveden ruostuttamisen). Teräsuojat laitetaan vasta seuraavan päivänä päälle.

#### KYPÄRÄ

Kypärä tulee olla jääkiekkoon hyväksytty, CE-tarralla merkitty. Ruuvien kireydet kannattaa tarkistaa, samoin remmien. Erittäin tärkeää on leukakupin istuvuus – niin että leuan kärki on hyvin kupissa eikä kypärä ristikkoineen esim. kaaduttaessa jääle nouse ylös kasvoille. Jos näin käy ja leuka jää kaatuessa paljaaksi, on loukkaantumiskärsi suuri.

#### KAULASUOJA

Kaulasuojaa tulee käyttää aina. Sen tulee olla oikean kokoinen ja siinä olevan tarrakiinnityksen tulee olla kunnossa. Kaulasuojat on erityisen tärkeä nuorilla kiekkoilijoilla, koska kaatumisia tulee paljon ja mahdollisuus törmätä kaverin luistimen teräin on olemassa. Myynnissä on myös alusasuja, joissa kaulasuojat on kiinteästi mukana. Tällöin ei erillistä suojaa käytetä.

#### HANSKAT

On tärkeää että pelaajilla on oikeantyyppiset hanskat. Kaukalo- tai jääpalloon soveltuvia hanskoja ei tule käyttää niiden kevyemmän rakenteen sekä pehmeän peukalo-osan vuoksi. Kiekkohanskan kova peukalo suojaa iskulta ja lisäksi suojaa peukaloa jäälle kaaduttaessa. Hanskoja ostettaessa kannattaa koko testata oman mailan paksuisella mailalla, jotta ote on pitävä. Muista: Nimi hanskan sisään.



## MAILA

Mailan pituudesta kysellään useasti – yleisin mitta on seuraava: luistimet jalassa mailan pään tulee olla hieman leuan kärjen alapuolella. Toinen tärkeä asia on mailan tyyppi. Vaikka kuin kiva olisi pelata isoveljen vanhalla, hyvällä mailalla, niin useasti sellainen on liian jäykkä, paksuvartinen ja painava ja siinä on suhteessa liian iso lapa. Vanha totuus on; juniorille junior-kokoinen maila. Tällaisessa on riittävän ohut varsi (liian paksuvartisessa loppuu juniorilta puristusvoima), se on sopivan kevyt, joustava ja sen lapa on oikeassa suhteessa varren pituuteen.

Mailan päässä kannatta olla eristysnauhasta tehty tuppi ja lavassa luonnollisesti erkkaa – se helpottaa kiekon käsittelyä. Hyviä merkkejä on useita ja asiantuntevat liikkeet osaavat kertoa juniorimalleista. Ja muistakaa laittaa mailaan nimi!

## MUUT VARUSTEET

**Hartiasuojat:** Vauhdin kasvaessa ja törmäysten voimistuessa on hartiasuojien syytä olla asianmukaiset. Erityisen tärkeää on oikea koko, jotta luonnolliselle liikkumiselle ei ole estettä. Tässäkin ”kasvuvara” on vain haitaksi.

**Kyynärpääsuoja:** Sopiva koko – liian isot haittaavat käsien liikkuvuutta ja vaikeuttavat kiekon käsittelyn opettelua. Riittävän iso ja suojaava kuppi kyynärpäässä, ei pehmeitä kuppeja.

**Polvisuojat:** Oikea koko tässäkin tärkeää. Nilkan alaosan pituus määräytyy juniorin mieltymysten ja tottumuksen mukaan – toisilla alaosa ulottuu aivan luistimen päälle ja toisilla se on hieman lyhyempi. Tärkeää on lumpiota suojaavan kupin koko ja kunto sekä mahdolliset pohkeen ympärille ulottuvat lisäsuojat. Polvisuojusten käyttöä helpottaa niiden omat erilliset kiinnittimet. Näin ei kiristävää erkkaa tarvitse vetää enää sukan päälle.

**Alasuoja:** Oikea koko ja istuvuus tärkeää. Sukkia ylhäällä pitävät ”sukkaliivit” on joissain malleissa alasuojassa kiinni.

**Housut:** Sopiva koko (pituuden mukaan, lantiolta istuva ja polveen asti ulottuva). Hyvät olkaimet pitävät housut oikeassa paikassa ja ovat joustavat. Pelkällä vyöllä housut eivät välttämättä istu hyvin ja useasti vyö on liian tiukalla ja haittaa liikkuvuutta.

**Varustekassi:** Varustekassissa kannatta kuljettaa vain tarpeellinen mukana. Sinne kertyvät ylimääräiset tavarat on ajoittain syytä ottaa pois.

**Varusteiden huolto:** Kaikki varusteiden tarranauhat tulee pitää pelien ja harjoitusten välillä kiinni – auki olevat tarrat keräävät kaiken roskan ja niiden kiinnipysyvyys heikkenee. Varusteet voi nykyään pääosin pestä miedolla pesuaineella, joten se kannattaa silloin tällöin tehdä. Näin varusteiden käyttöikä ja mukavuus kasvaa.

**Hyvä muistaa:** Varustehenkari on turnauksissa ja kotona oiva väline kuivatukseen ja varusteiden säilytykseen. Vaatetuksesta sen verran, että kiekkoilijan keinokuituinen (polypropeeni) nk. ”hikipuku” on jo 8-vuotiaalle sopiva alusasus. Se päästää hien läpi ja sen päälle tuleva puuvillainen ”hiki-paita” (esim. t-paita ja talvella ohut college paita) varusteiden alla imee hikipuvun läpi tulen kosteuden ja on esim. turnauksissa helppo vaihtaa seuraavaan peliin kuivaan. Nuoretkin kiekkoilijat hikoilevat jo niin paljon, että sitä on turha vauhdittaa liialla pukeutumisella. Ja kypärähappu päähän kelien mukaan. Kun luistimia kuljetetaan kassissa (myös treenien jälkeen), kannattaa teräsuoja pitää päällä.

**Varustepörssi:** Porin Ässien varustepörssi toimii karhufutiksen tiloissa Koivulassa (Vanhakoivistontie 14). Sieltä saa edullisesti käytettyjä varusteita.