



# VARUSTEOPAS

## 1. YLEISTÄ

Varusteita valittaessa on otettava huomioon kaksi asiaa:

- 1) riittävä suojaus
- 2) varusteet eivät saa hankaloittaa pelaamista.

Liian suuret suojat haittaavat liikkumista – luistelua tai laukomista. Tämän vuoksi on aina ostettava oikean kokoinen varuste. Iän myötä pelaajien laukaukset kehittyvät kovemmiksi, joten samassa suhteessa tulee varusteissa alkaa yhä enemmän kiinnittää huomiota niiden suojausominaisuuksiin.

Mikäli et ole varma siitä minkälainen varuste teidän tulee pelaajalle hankkia, kysykää neuvoa joukkueen valmentajilta tai huoltajilta.

## 2. VARUSTEET

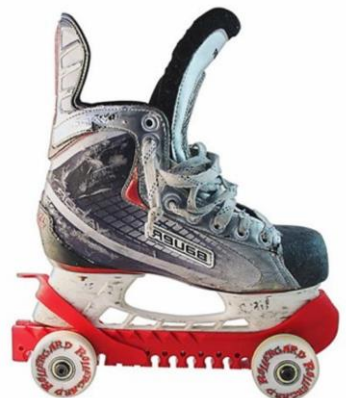


### 2.1. Luistimet

Luistimien on tuettava jalkaa hyvin sivuttain ja joustettava nilkasta, kun polvea taivutetaan eteenpäin. Miksi tämä on erittäin tärkeää? Jos luistin ei tue sivuttain, nilkka saattaa vääntyä sisäänpäin, mikä tekee luistelusta vaikeaa, koska potkut ovat lyhyitä ja tehottomia. Joustavuus eteenpäin on tärkeää, koska jalkaa on pystyttävä taivuttamaan eteen hyvän luisteluasennon saavuttamiseksi. Hyvän luistimen tulee olla tasapainoinen siinä mielessä, että sen tulee olla riittävän jäykkä (tuki) ja kuitenkin myös joustava (toimivuus). Luistinten tulee olla myös sopivan kokoiset, vaikka se tarkoittaisi uusien ostamista vuosittain.

Kasvuikäisille lapsille kannattaa mieluummin ostaa kohtuuhintaiset ja sopivan kokoiset, kuin kalleimmat luistimet, joissa on "kasvunvaraa". Kun ostaa uudet luistimet, niin niitä pitää kokeilla huolellisesti kaupassa.

Luistimien oikeaa kokoisuutta voi kokeilla esimerkiksi seuraavasti; laita luistimet jalkaan ja testaa taivuttamalla polvia ylös-alas. Kantapää ei saa nousta kupistaan. Luistimen terät tulee muotoilla ja teroittaa ennen ensimmäistä käyttökertaa. Nauhat lyhennetään yhden rusetisolmun mittaisiksi. Luistinnauhat voidaan vaihtaa vahanauhoiksi, joka helpottaa lasten omatoimista kiristämistä. Vahanauhat eivät luista taaksepäin luistinta kiristettäessä. Salon Kiekkohaissa on seuran omistamat teroituslaitteet, joita joukkueen huoltajat hoitavat. Luistimet on syytä teroittaa noin kahden viikon välein F2 ikäluokasta eteenpäin ja yleensä peliä ennen olevissa harjoituksissa. Ennen peliä, jos on ihan pakko. Hallilla ja varustekassissa on hyvä olla luistin pyyhe, johon luistimet kuivataan ennen varustekassiin laittamista. Teräsuojat ovat ehdottomat hallilla liikuttaessa.





## 2.2. Kypärä ja hammassuojat

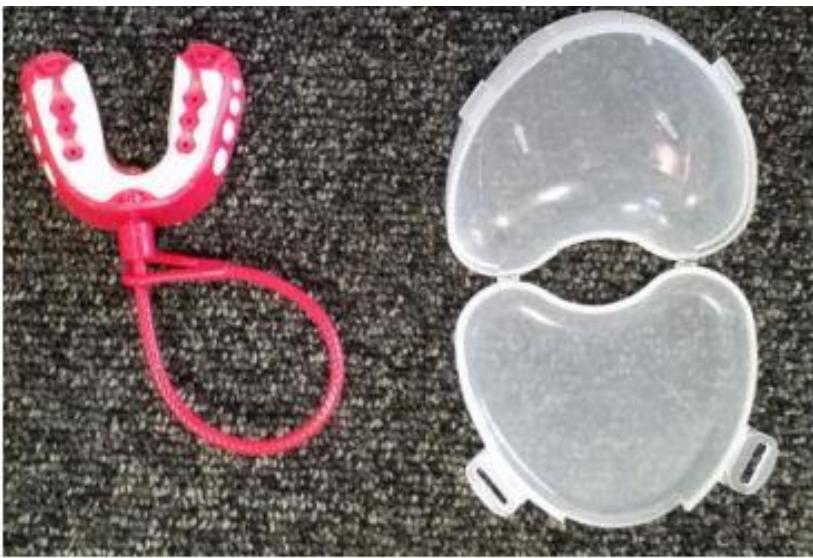
Kypärän on hyvin tärkeää olla oikean kokoinen ja pelaajan pään koon mukaan oikeaan kokoon säädetty. Pelaajilla kypärässä pitää olla suojaristikko ja suojaristikon stopparit, jotka pitävät ristikon paikallaan iskun tai törmäyksen aikana. (Mustat ”koukut” ohimoiden kohdalla).



Kypärän tulee olla aina jääkiekkokäyttöön hyväksytyä mallia. Kypärän iskua vaimentavilla osilla on rajallinen käyttöikä, joten vanhojen kypärien käyttäminen ei ole sallittua. Kypärän sisällä olevat pehmusteet kovettuvat iän myötä, jolloin turvallisuus ei ole enää alkuperäinen. Vakuutus ei myöskään korvaa, mikäli pelaajalla on vanhentunut kypärä.



Kypärän lisäksi myös hammassuojien tehtävänä on vähentää aivotärähdyksen aiheuttavan iskun voimaa. Hammassuojan käyttö on hyvin suotavaa E-ikäluokasta eteenpäin. Hammassuojan käyttö on valitettavan vähäistä nuorempien (kasvoristikkoa käyttävien) pelaajien joukossa, osittain sen takia että sen käyttöön on vaikea tottua (hengittäminen sen kanssa ja käyttö ristikonläpi vaatii totuttelua). Hammassuojien hygieniasta on myös huolehdittava jatkuvasti ja niille on hyvä olla suojarasia.



### 2.3. Hanskat

Käsissä "heiluvia", liian suuria hanskoja ei kannata ostaa. Saadakseen parhaan mahdollisen tuntuman ja kosketuksen mailaan, sormien täytyy ulottua hanskojen sormenpäihin asti. Hanskan suojat eivät saa myöskään haitata käden ja sormien liikkuvuutta.



### 2.4. Polvisuojat ja sukat

Polvisuojien on oltava sopivan pituiset, mutta myös vakaat sivuttaisessa liikkeessä. Muuten ne saattavat liikkua paikoiltaan ja olla suojaamatta niitä kohtia, jotka tarvitsevat suojausta. Suojat ovat sopivan kokoiset, kun kuppi istuu keskellä polvilumpiota, niiden alareuna ulottuu luistimeen asti ja ne suojaavat myös säärien sivuja. Polvisuojat kiinnitetään hihnoilla hyvin kiinni jalkaan ja tarvittaessa kiinnitystä parannetaan teippaamalla, kuitenkin niin että teippaus ei haittaa luistelua tai verenkiertoa. Nykyaikaiset polvisuojat pysyvät paikallaan ilman teippausta. Parhaastakaan polvisuojasta ei ole hyötyä, jos se muljahtaa pois paikaltaan kaatumisen, iskun tai törmäyksen aikana. Teippaus pitää myös sukan paikallaan. Muita sukan kiinnitystapoja ovat erilaiset tarkkakiinnitykset esim. alusasuun tai sukkanauhat erillisinä tai alasuojaan liitettynä. Kiinnitystapa valitaan pelaajan mieltymysten ja iän (nuorimmillekin pelaajille valitaan sellainen kiinnitystapa, jota hän pystyy itse käyttämään) mukaan. Yleensä Polvisuoja asetetaan luistimen läpän etupuolelle, jolloin se suojaa hyvin myös nilkan aluetta eikä haittaa luistelua.



## 2.5. Housut

Housujen tärkein tehtävä on suojata lantiota ja reisien etupuolta. Älä osta liian isoja housuja, jotka saattavat heikentää liikkuvuutta. Housuja kokeiltaessa kannattaa asettaa toinen jalka toisen eteen, samalla lailla kuin kaarreluistelussa. Jos se onnistuu, housut ovat oikean kokoiset. Housujen takana tulee olla riittävä suojaus ristiselälle ja selkärangalle. Housun puntin pitäisi yltää polvisuojaan saakka niin, että siihen väliin ei jää kiekolle tilaa osua suojaamattomaan kohtaan. Tämä on ongelma silloin kun pelaaja kasvaa paljon, voi joutua ostamaan vuoden sisään useammat housut. Osa housuista on sellaisia, että niiden pituutta voi säätää eli kun lapsi kasvaa voi päästää pituutta lisää. Housujen yläosan ja hartiasuojan alaosan on oltava samalla tasolla. Housut kiinnitetään joko housujen vyöllä tai housunkannattimilla (henkselit) tai molemmilla, pelaajan koosta ja mieltymyksestä riippuen.





## 2.6. Alasuojat

Housujen alla käytetään alasuojaa. Alasuojat voivat olla erilliset tai alusasuun integroidut, joissa paikallaan pysyvyys voi olla hieman parempi. Oikean kokoisten alasuojien merkitystä ei voi korostaa ja on huomattava, että tytöille ja pojille on omat mallit. Pelaajille suositellaan alasuojaa, joissa on integroitu sukkanauhakiinnitys jääkiekkosukalle valmiina. Ne voi riisua niin, että sukat pysyvät koko ajan kiinni sukkanauhassa. Monet alasuojat ovat ilman sukkanauhakiinnitystä ja jääkiekkosukat eivät ole kiinni millään. Alusasuun on usein integroitu tarrat eteen ja taakse, jolla sukat pelaaja saa helposti itset kiinni.



## 2.7. Kyynärsuojat

Kyynärsuojien on polvisuojien tavoin oltava oikean kokoiset. Ne eivät saa liukua tai kääntyä paikaltaan ja niiden ja hartiasuojan sekä hanksan väliin ei saa jäädä tarpeettoman suurta väliä. Myös suojan iskunvaimennuskyvyn on oltava hyvä. Nykyaikaisessa kyynärsuojassa on riittävästi erilaisia tarroja, istuvuuden varmistamiseksi.





## 2.8. Hartiasuojat

Hartiasuojien tehtävänä on suojata ylävartaloa. Suojien tulee olla oikean kokoiset, suojissa olkapäiden kohdilla olevien kuppien tulee suojata olkapäät. Suoja tulee myös saada kiinni siten että suojien ja ylävartalon väliin ei jää turhan paljon tyhjää tilaa. Hartiasuojia ostettaessa kannattaa katsoa minkä kokoiset ovat kyynärsuojat, koska kyynärsuojien ja hartiasuojien väliin ei saisi jäädä suurta väliä (hauislihaksen kohdalle olkavarteen). Myöskään housujen yläosan ja hartiasuojan alaosan väliin ei saa jäädä suojaamatonta aluetta.





## 2.9. Kaulasuoja

Kaulasuoja on pakollinen varuste, jonka tulee olla Jääkiekkoliiton hyväksymää mallia. Kaulasuoja voi olla erillinen ns ruokalappu tai alusasuun integroitu. Kaulasuoja ei saa olla liian löysä. Ajan myötä kaulasuoja saattaa löystyä, jolloin se on vaihdettava uuteen.



## 2.10. Hikipuku ja luistinsukka

Varusteiden alla voidaan käyttää hikipukua tai -kerrastoa. Pelaajan mukavuuden takaa urheilukäyttöön tarkoitetun asusteen käyttö. Luistinsukka parantaa luistimen istuvuutta ja estää sukkaa menemästä myttyyn luistimen sisällä.







## 2.11. Maila

Mailan pituus on oikea silloin, kun pelaajan seistessä varpaillaan, maila ylettyy leuan ja nenän väliin. Mailanvarren paksuuden tulee sopia käden kokoon. Kokeilemalla eri paksuisia varsia saa selville mikä on sopiva paksuus. Mailasta pitää saada tukeva ote.

Yleensä mitä paksumpi varsi on, sitä jäykempi mailakin on. Mailan tulee joustaa laukauksessa, joten liian paksua (jäykkää) mailaa ei kannata ostaa, se ei myöskään kestä sen pidempään.

Ehkä tavallisin virhe nuorten jääkiekkoilijoiden keskuudessa on, että valitaan aikuisten maila ja lyhennetään se. Silloin varresta tulee liian jäykkä.

Valitse maila, joka sopii ko. ikäiselle ja kokoiselle kiekkoilijalle – kaiken tärkein ominaisuus on mailan ”jousto” laukauksen yhteydessä. Mailan joustoa kuvataan mailan varteen merkityllä FLEX-luvulla. Jääkiekkomailan jäykkyys eli FLEX vaihtelee välillä 35-110. Mitä suurempi lukema on, sitä vähemmän maila antaa periksi laukaistaessa kiekkoa. Puolustajat ja isompikokoisemmat tarvitsevat jäykemmän mailan, joka kestää enemmän painetta. Hyökkääjät ja kevyemmät pelaajat saavat laukaisuun enemmän voimaa joustavammalla mailalla. Leijonaliigapelaajilla suositeltava FLEX-luku on enintään 50. Huomaa, kun mailaa lyhennetään, niin mailan jäykkyys (FLEX) kasvaa. Tarvittaessa mailoihin on saatavissa myös pidennyspaloja.





## 2.12. Varustekassi ja paitapussi

Varusteiden kuljetukseen hallille ja peleihin tarvitaan riittävän iso varustekassi. Kassin tulee olla suhteessa pelaajan kokoon, jotta hän pystyy sen F2 ikäluokasta eteenpäin kantamaan itse Leijonaliigan pelimatkoilla. Kasseja on erityyppisiä, pyörillä vedettäviä, kannettavia ja selkäreppuja.

Varustekassin lisäksi tarvitaan pelipaitoja- ja sukkaa varten pukupussi.



## 3. VARUSTEIDEN HUOLTO

### 3.1. Pelipaidat ja sukat

Muistathan, että jos joukkueella on käytössä pelisukat niin niitä ei käytetä harkoissa! Pelisukkia ja -pelipaitaa käytetään vain peleissä! Pelisukat ja molemmat pelipaidat säilytetään henkarissa, ei koskaan varustekassissa!



### 3.2. Luistimet

Kuivaa terä ottelun ja harjoitusten päätyttyä pyyhkeellä tms. Muuten terät saattavat ruostua. Luistimet pitää laittaa kuivumaan ottelun tai harjoituksen jälkeen. Teräsuojissa saattaa olla vettä / jäähilettä, joten suojat irrotetaan luistimista ennen kuin ne laitetaan kuivumaan. On yhtä tärkeää antaa luistimen kuivua kunnolla myös sisältä. Pohjallinen kannattaa nostaa ylös, jotta luistimen pohja johon niitit kiinnittyvät pääsee kuivumaan kunnolla. Luistimet kuivuvat parhaiten, jos ripustaa ne ylösalaisin. Luistimien nauhat kannattaa tarkastaa silmämääräisesti ajoittain.

Ei ole ollenkaan huono että laukussa on aina varanauhat mukana, katkenneet luistimen nauhat ovat yksi yleisimmistä ongelmista ennen peliä. Luistimet tulee teroittaa säännöllisesti.

Riippuu pelaajasta, kuinka usein hän tuntee tarvetta luistimien teroitukseen. Nuorimmilla pelaajilla, jotka eivät vielä itse pysty määrittelemään teroitustarvetta, sen voi tehdä esimerkiksi kahden viikon välein. Teroituksen tekevät joukkueen omat huoltajat.

Luistimet tulee myös muotoiluttaa (profiloida) riittävän usein. Se miten usein luistimet kaipaavat muotoilua riippuu siitä, miten usein niitä teroitetaan. E- ikäluokasta eteenpäin on syytä siirtyä terien muotoiluun. Muotoilun yhteydessä luistimien terän keskiosaan tehdään suora osuus, ns. liukupinta, muotoilu muuttuu hiljalleen teroitusten yhteydessä. Kiekkohailla on oma profilointi -kone.

Jääkiekkoluistimien hyvän kunnon varmistamiseksi suosittelemme, että ulkojäitä varten hankitaan eri luistimet tai eri terät. Ulkojäällä käytetyn luistimen teroittaminen jäähallissa luistelemisen edellyttämään kuntoon saattaa vaatia huoltajilta huomattavan paljon ylimääräistä työtä, eikä niitä välttämättä pystytä esim.

hiekalla kävelyn jälkeen saamaan edes välttävään kuntoon.

### 3.3. Kypärä

Kypärästä on hyvä tarkistaa hihnojen neppareiden kunto periaatteessa aina käytön jälkeen. Jos huomaat vaurioita, niin korjaa ne heti. Sillä varmistat, että kypärä on seuraavalla kerralla käyttökunnossa. Myös kypärän ruuvit kannattaa aika-ajoin kiristää, etteivät ne eivätipu vauhdissa irti. Mikäli kypärästä on ruuvi irronnut ja jos huoltopakista ei sopivaa löydy, on kypärä käyttökiellossa ja pelit pelattu. Kypärä kannattaa toisinaan myös huuhtoa suihkussa, lämpimällä vedellä.



### 3.4. Maila

Mailan eristysnauha tulee uusia, kun vanha alkaa repeillä. Lavan ikää pystyy pidentämään teippaamalla myös lavan kärki, jolla on taipumusta kulua niin, että kuidut alkavat irrota. Teippiä ei lisätä vanhan teipin päälle ja hyvä sääntö on, että teippiä on 1-2 kaksi kerrosta lavan päällä. Ennen peliä teipit tarkastetaan ja tarvittaessa uusitaan. Mailan pään, tupin teippauksessa kerros teippiä yleensä riittää ja tämän päälle voi laittaa ns. harsoteipin pitoa parantamaan. Jos sahaat mailan, niin muista ottaa katkaistusta päästä tulppa pois ja laittaa se takaisin mailan päähän.

Lavan teippauksesta löytyy hyvä malli YouTubesta.  
(<https://youtu.be/WRBmRCQDxos>)

### 3.5. Hanskat

Hanskoissa ei saa olla suuria niin suuria reikiä, että sormet pääsevät ulos. Hanskoja voi ennen uusimista paikkauttaa myös suutariliikkeissä.

Toivottavasti näistä pienistä ohjeista ja vinkeistä oli apua. Aina voi kysyä neuvoa seuramme toimihenkilöiltä sekä toimistolta [toimisto@kiekkohait.fi](mailto:toimisto@kiekkohait.fi) tai 0400 533 922

