



**Espoon Palloseuran Jääkiekko ry.**

versio 1.0

# **Varusteopas**



## **SISÄLLYSLUETTELO**

1	YLEISTÄ	3
2	VARUSTEET	3
2.1	Luistimet	3
2.2	Kypärä ja hammassuojat	3
2.3	Hanskat	4
2.4	Polvisuojat ja sukat	4
2.5	Housut ja alasuojat	4
2.6	Kyynärsuojat	5
2.7	Hartiasuojat	5
2.8	Kaulasuoja	5
2.9	Hikipuku	5
2.10	Maila	5
3	VARUSTEIDEN HUOLTO	6
3.1	Luistimet	6
3.2	Kypärä	6
3.3	Maila	7
3.4	Hanskat	7
3.5	Muu varustus	7

# 1 YLEISTÄ

Varusteita valittaessa on otettava huomioon kaksi asiaa:

- riittävä suojaus
- 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 tai asiantuntevilta urheiluliikkeen myyjiltä.

## 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 oikeakokoisuutta 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.

### 2.2 Kypärä ja hammassuojat

Kypärän on hyvin tärkeää olla oikean kokoinen ja pelaajan pään koon mukaan oikeaan kokoon säädetty. Alaikäisillä 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 hyvin vanhojen kypärien käyttäminen ei ole suotavaa.

Kypärän lisäksi myös hammassuojien tehtävänä on vähentää aivotärähdyksen aiheuttavan iskun voimaa. Hammassuojan käyttö on hyvin suotavaa. Hammassuojan käyttö on valitettavan vähäistä nuorempien (kasvoristikkoo käyttävien) pelaajien joukossa, osittain sen takia että sen käyttöön on vaikea tottua (hengittäminen sen kanssa ja käyttö ristikon läpi vaatii totuttelua). Hammassuojien hygieniasta on myös huolehdittava jatkuvasti.

### **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. 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.

Hyvä vinkki: Pitämällä suojan luistimen läpän etupuolella, se suojaa hyvin myös nilkan aluetta eikä haittaa luistelua.

### **2.5 Housut ja alasuojat**

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 sirkla- tessa (kaarreluistelussa)). Jos se onnistuu, housut ovat oikean kokoiset.

Housujen takana tulee olla riittävä suojaus ristiselälle ja selkärangalle. Housujen yläosan ja hartiasuojan alaosan on oltava samalla tasolla.

Housut kiinnitetään joko housujen vyöllä tai housunkannattimilla pelaajan koosta ja mieltymyksestä riippuen.

Housujen alla käytetään alasuojaa. Alasuojat voivat olla erilliset tai alusasuun integroidut, joissa paikallaan pysyvyys voi olla hieman parempi.

## 2.6 Kyynärsuojat

Kyynärsuojien on polvisuojien tavoin oltava oikean kokoiset. Ne eivät saa liukua tai kääntyä paikaltaan ja niiden ja hartiasuojan sekä hanskan väliin ei saa jäädä tarpeettoman suurta väliä. Myös suojan iskunvaimennuskyvyn on oltava hyvä.

## 2.7 Hartiasuojat

Hartiasuojien tehtävänä on suojata ylävartaloa. Suojien tulee olla oikean kokoiset, suojissa olkapäiden kohdilla olevien kupprien 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 (hauslihaksen kohdalle olkavarteen).

Myöskään housujen yläosan ja hartiasuojan alaosan väliin ei saa jäädä suojaamatonta aluetta.

## 2.8 Kaulasuoja

Kaulasuoja on pakollinen varuste, jonka tulee olla Jääkiekkoliiton hyväksymää mallia. Kaulasuoja voi olla erillinen tai alusasuun integroitu.

Kaulasuoja ei saa olla liian löysä. Ajan myötä kaulasuoja saattaa löystyä, jolloin se on vaihdettava uuteen.

## 2.9 Hikipuku

Useimmat pelaajat käyttävät varusteiden alla hikipukua tai –kerrastoa. Pelaajan mukavuuden takaa urheilukäyttöön tarkoitettun asusteen käyttö.

## 2.10 Maila

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, jonka pitäisi esimerkiksi useimmilla leijonaliigapelaajilla olla enintään 50. Kun mailaa lyhennetään, niin mailan jäykkyys (ja flex-luku) kasvavat, eivätkä ehkä enää vastaa pelaajan tarvetta. Tarvittaessa mailoihin on saatavissa myös pidennyspaloja.

## 3 VARUSTEIDEN HUOLTO

### 3.1 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.

Teräsuojat on hyvä putsata ajoittain, tämä onnistuu helposti huuhtelemalla ne. Luistimien nauhat kannattaa tarkastaa silmämääräisesti ajoittain. Ei ole ollenkaan huono että laukussa on aina varanauhat mukana, katkenneet luistimen nauhat on yksi yleisimmistä ongelmista.

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

Luistimet tulee myös muotoiluttaa riittävän usein. Se miten usein luistimet kaipaavat muotoilua riippuu siitä miten usein niitä teroitetaan. Esim. jos muotoilun yhteydessä luistimien terän keskiosaan tehdään suora osuus, ns. liukupinta, muotoilu muuttuu hiljalleen teroitusten yhteydessä. Muotoilua eivät yleensä tee joukkueiden huoltajat, vaan muotoiluttaminen teetetään muotoiluun vaadittavan laitteiston omistavassa yrityksessä.

Jääkiekkoluistimien hyvän kunnon varmistamiseksi suosittelemme, että ulkojäitä varten hankitaan eri luistimet. Ulkojäällä käytetyn luistimen teroittaminen jäähallissa luisteleminen edellyttämään kuntoon saattaa vaatia huoltajilta huomattavan paljon ylimääräistä työtä, eikä niitä välttämättä pystytä esim. hiekalla kävelyn jälkeen saamaan edes välttävään kuntoon.

### 3.2 Kypärä

Kypärästä on hyvä tarkistaa hihnojen neppareiden kunto periaatteessa aina käytön jälkeen. Jos huomaat vaurioita niin korjaa ne heti, niin kypärä on seuraavalla kerralla käyttökunnossa. Kypärän ruuvit on hyvä myös aika-ajoin kiristää, että ne eivät tipu vauhdissa irti. Hyvä vinkki on käyttää ruuveissa ruuvilukitetta. Mikäli kypärästä on ruuvi irronnut ja jos huoltopakista ei sopeaa löydy, on kypärä käyttökiellossa ja pelit pelattu.

Kypärä kannattaa toisinaan myös pestä suihkussa. lämpimällä vedellä.

### **3.3 Maila**

Mailan eristysnauha tulee uusiksi kun vanha alkaa repeillä. Lavan ikää pystyy pidentämään teippaamalla myös lavan kärki, jolla on taipumusta kulua niin, että kuidut alkavat irrota.

### **3.4 Hanskat**

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

### **3.5 Muu varustus**

Varusteet on hyvä laittaa kuivumaan jokaisen käyttökerran jälkeen.

Kaulasuojat, kyynärsuojat ja useimmat muut varusteet voidaan pestä koneessa. Jotta pesukone ja suojien grafiikka eivät vaurioituisi, kannattaa käyttää pesupussia. Suojien pesuohje pitää aina tarkastaa suojista.

Kaikille varusteille pitää ajoittain tehdä silmämääräinen kuntotarkastus. Rikkoutuneet varusteet tulee korjata tai vaihtaa uuteen.

Varusteiden elinikää voi usein pidentää korjaamalla rikkoutuneita kohtia. Usein esimerkiksi housun repeämiä voidaan paikata tai hanskan puhki kuluneeseen kämmeneen voidaan ommella paikka. Mikäli korjaus ei onnistu kotikonstein, suutariliikkeissä löytyy usein sopivaa osaamista. Rikkoutuneilla varusteilla (jonka tuomari katsoo vaaralliseksi) pelaaminen on kielletty ja tuomari voi määrätä siitä pelaajalle jäähyn ja jos korjausta ei pystytä tekemään vaihtoaitiossa, niin pelaaminen päättyy sillä kerralla siihen.

Tähän oppaaseen liittyviä korjaus- ja parannusehdotuksia voit halutessasi lähettää osoitteeseen [tiedotus@epshockey.com](mailto:tiedotus@epshockey.com).