



EVU HOCKEY TEAM

SOPIVAT VARUSTEET JA NIIDEN HUOLTO

Kiekkokauden jatkuessa on varusteiden tarkastaminen ajankohtaista juuri nyt. Joten seuraavassa hieman asiaa varusteista. Varusteiden tehtävänä on auttaa ja helpottaa harrastamista ja samalla suojata. Voidaankin sanoa että hyvä varuste on yhdistelmä sopivuutta ja sen kautta turvallisuutta. Liian isot tai pienet, rikkinäiset tai liiksi kuluneet varusteet eivät edistä lasta liikkumaan ja ovat samalla lisäämässä loukkaantumiseriskiä. Perusvarusteiden (luistimet, kypärä + ristikko, kaulasuoja, hanskat, maila) tulee olla sopivia ja turvallisessa kunnossa, sitä edellyttää jo vakuutuskin. Näiden tarkistuksessa auttavat joukkueiden huoltajat. Seuraavassa tärkeimmät varusteet järjestyksessä sekä muutama niihin jokaiseen liittyvä asia, jotka kannattaa huomioida, jos vaikkapa on hankkimassa jotain.

LUISTIMET

Luistimet ovat jokaisen pelimiehen ja –tytön tärkein varuste. Tässä vaiheessa, kun pelaajat kasvavat, on tuo ikuisuuskyseminen ”kasvuvara ja oikea koko” useasti edessä. Asiaa helpottaa hieman se, että juniori osaa jo itsekin kertoa jos luistin esim. ”painaa”. On muutamia nyrkkisääntöjä, jotka kannattaa huomioida kun on kyse luistinten sopivuudesta ja mahdollisesta hankinnasta.

Kenkä

Luistimen tärkein osa on luonnollisesti kenkä – oikeanlainen, sopiva kenkä toimii hyvin ja auttaa nuorta oppimaan ja tekee luistelemisesta ”kivaa”. Kenkien lesteissä on eri leveyksiä. Kapeasti leveimpään lesti menevät: C, D, E, EE. Suomessa myytävistä juniori luistimista 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. Koskaan ei kannata ostaa luistinta ilman, että luistelija itse on sopivaa luistinta kokeilemassa!

On syytä kotikeinona muistaa, että kun jalka on luistimessa ja työnnetty eteen, niin jos kantapäähän taakse saa työnnettyä enemmän kuin yhden sormen, on luistimessa tod.näk. sitä kuuluisaa ”kasvuvara”. Ja jos lisäksi vielä toisen (luistinsukan) päälle mahtuu villasukka, niin silloin sitä on liikaa.

Kenkä ei saa olla liian jäykkä, sopiva tukevuus auttaa nilkkaa ja edistää oppimista. Käytetty luistin on nuorille (5-10-vuotiaille) monesti kaikkein paras vaihtoehto, kunhan luistimen kunto on ok ja kenkä sopiva. Luistimen nauhoja ei kannata sitoa ylimmäiseen reikään asti, jotta nilkka vahvistuisi – ja nilkkoja ei kannata tietenkään missään nimessä teipata! Nauhojen tulee olla sopivan mittaiset, jotta niitä ei tarvitse sitoa nilkan takaa. Nauhojen kiristyspaikkoja kannattaa myös vaihdella, jotta ne kestäisivät kauemmin.



EVU HOCKEY TEAM

Jos luistin kuitenkin painaa, niin on olemassa erilaisia keinoja esim. kengän venyttämiseen ja muotoilemiseen jalalle paremmin sopivaksi. Näitä keinoja ei ole tieteellisesti todistettu ja ovat enemmän tai vähemmän legendoja. Jotkut kastelevat kengän ja kuivattavat kengän pitäen niitä jalassa esim. saunassa. Jotkut ovat luistelleet ensimmäisellä kerralla märällä sukalla. Eräiden luistintyyppien kenkää on mahdollista muotoilla asiantuntevassa liikkeessä pitämällä jalassa olevia luistimia liikkeen uunissa (älkää kokeilko tätä kotona!).

Sukista ja jalan palelusta on ollut puhetta – paras neuvo on edelleen puhdas, kuiva jalka ja puhdas, oikeankokoinen sukka jokaiseen harjoitukseen. Yksi sukka riittää, hyväksi on havaittu hieman paksumpi urheilusukka, jossa pohja on ”huopatyypinen” Esim. Craft ja Seger valmistavat tällaisia sukkaa.

Terä

Uusien luistimien terä tulee muotoiluttaa. Muotoilua tekee jääkiekkoon erikoistuneet urheiluliikkeet ja ne hallien teroittajat, joilla on muotoilukone. 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 käänöksissä ja tekee kaarreluistelun vauhdikkaammaksi. Asiantunteva terän muotoilija osaa kysyä tarvittavat kysymykset ennen terän muotoilua. Terän suoran/tasaisen osan pituuteen vaikuttaa mm. pelaajan paino.

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 jäälle nouse ylös kasvoille. Jos näin käy ja leuka jää kaatuessa paljaaksi, on loukkaantumisriski suuri. Kypärän ja ristikon tulee olla saman valmistajan tekemiä. Eri valmistajien kypärää ja ristikkoa ei kannata yhdistellä. EVUssa käytetään punaista kypärää. EVUssa pelaavat käyttävät kypärää myös omalla ajalla luistellessaan!

KAULUSUOJA

Kaulasuojaa tulee käyttää aina. Sen tulee olla oikean kokoinen ja siinä olevan tarrakiinnityksen tulee olla kunnossa. EVUssa pelaavat käyttävät kaulasuojaa myös omalla ajalla luistellessaan!

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 iskuilta ja lisäksi suojaa peukaloa jäälle kaaduttaessa.



EVU HOCKEY TEAM

MAILA

Mailan pituudesta kysellään useasti – yleisin mitta on seuraava: luistimet jalassa mailan pään tulee olla hieman nenän alapuolella. Toinen tärkeä asia on mailan tyyppi. Vaikka kuinka 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 juniorikokoinen maila. Tällaisessa on riittävän ohut varsi (liian paksuvartisessa loppuu juniorilta puristusvoima), se on sopivan kevyt, joustava ja sen lapa on oikeassa suhteessa varren pituuteen. Liian jäykällä mailalla pelattaessa ei opi laukomaan ja syöttämään!

Mailan päässä kannatta olla eristysnauhasta tehty tuppi ja lavassa luonnollisesti erkkaa – se helpottaa kiekon käsittelyä. Liian iso tuppi hankaloittaa kiekon käsittelyä. Onkin viisasta antaa joukkueen huoltajan tehdä tuppi ensimmäisellä kerralla.

Hyviä mailamerkkejä on useita ja asiantuntevat liikkeet osaavat kertoa junior malleista.

Pelien ja harjoitusten yhteydessä huoltajat huoltavat pelaajiemme uusia ja vanhoja mailoja – huoltajalaukussa on saha ja erkkaa. Ja muistakaa laittaa mailaan nimi!

SJL:n SÄÄNNÖT VELVOITTAVAT E- JA NUOREMPIEN JUNIOREIDEN (91- ja myöhemmin syntyneet) PELAAMAAN JUNIORIMAILALLA!

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.

Kyynärpääsuojat: 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 totumuksen mukaan – toisilla alaosa ulottuu aivan luistimen päälle ja toisilla se on hieman lyhyempi. Tärkeää on lumpiota suojaavan kupin koko ja kunto (kuppi ei saa olla halki) sekä mahdolliset pohkeen ympärille ulottuvat lisäsuojat. Polvisuojusten käyttöä helpottaa niiden omat erilliset kiinnittimet, mutta suosittelimme sukkateipin käyttöä (pari kierrosta polvikupin alle). Näin toimittaessa polvisuojat pysyvät kaaduttaessakin paikallaan.

Alasuojat: Oikea koko ja istuvuus tärkeää. Sukkia ylhäällä pitävät ”sukkaliivit” on joissain malleissa näppärästi alasuojassa kiinni -> jälleen yksi turnauksen pukusuojassa häviävä varuste vähemmän...



EVU HOCKEY TEAM

Sukkien kiinnittäminen: Voidaan toimia kuten kohdassa ALASUOJA mainittiin, käyttäen sukkaliivejä ja teippiä. Yksi hyvä vinkki on neuloa sukat kiinni pitkiin alushousuihin, joista on sukkien pituudelta leikattu ”jalat” pois.

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. EVUssa pelataan punaisilla housuilla.

Varustekassi: Varustekassissa kannatta kuljettaa vain tarpeellinen mukana. Sinne kertyvät ylimääräiset tavarat on ajoittain syytä ottaa pois. 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. Ja varustekassiin näkyvästi nimi! Varustekasseja myynnissä EVUn varustepörssissä! Varustekasseja on monenlaisia – yksi hyvä ja käytännöllinen vaihtoehto pienemmille junioreille on reppumuotoinen varustekassi.

Varustehenkari: Henkari on turnauksissa ja kotona oiva väline kuivatukseen ja varusteiden säilytykseen. Henkareita on myynnissä EVUn varustepörssissä!

Vaatetuksesta sen verran, että kiekkoilijan keinokuituinen (polypropeeni) nk. ”hikipuku” on jo 8-vuotiaalle sopiva alusasu. Jäähallissa pelattaessa ei muuta vaatetusta varusteiden alle kannata laittaa - on turha vauhdittaa hikoilua liialla pukeutumisella. Jäähallissa oltaessa ei myöskään kypärähuppua tarvita. Ulkojäillä oltaessa kypärähappu sen sijaan on miltei korvaamaton.

Varusteiden korjauksessa on tietyt hallien varustehuollot varsin hyviä – usein suutaria asiantuntevampia.

Pelipaita: Mikäli joukkueessasi on tapana viedä oma pelipaita pelien välillä kotiin, pidä siitä hyvää huolta. Pelipaidan paikka ei ole mytyssä varustekassin pohjalla. Jotkut pitävät säilytyksen ja myös kuljetuksen aikana paitaa henkarissa tai jopa erityisessä pelipaitapussissa. Pelipaita on kunnioituksen arvoinen asia! Myös harjoituspaidasta tulee pitää hyvää huolta. Huolehdi, ettei varustekassiisi keräänny monia harjoituspaitoja!

Eli kuten alussa mainittiin, oikeantyyppiset ja sopivat varusteet ovat kehityksen, mukavuuden ja turvallisuuden kannalta harrastuksen a ja o. Niihin kannatta uhrata hieman aikaa – se maksaa itsensä varmasti takaisin.

Kysyvä ei tieltä eksy!