



VIIKINGIT JUNIORIN VARUSTEOPAS



Tässä on lista jääkiekkoilijan varusteista ja hieman ohjeita niiden valintaan, hankintaan ja käyttöön.

Varusteita hankkiessasi pidä seuraavat asiat mielessäsi.

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

Täydellinen pelaajan varustekokonaisuus sisältää seuraavat varusteet:

* merkityt ovat pakollisia

***Luistimet** Luistimien tulee olla oikean kokoiset, ei osteta ”kasvun varaa”. Luistin on sopiva, kun varpaiden osuessa luistimen kärkeen, kantapäähän ja luistimen väliin jää n. 1cm tilaa, oikean koon voit tarkistaa myös irroittamalla luistimen pohjallisen. Luistimien tulee olla tukevat, ei kuitenkaan liian jäykät. Luistimet puetaan siten, että kaksi viimeistä nauhaväliä kiristetään napakasti, muut nauhavälit hieman löysemmälle. Liian pitkiä nauhoja ei kierretä nilkan ympäri vaan ne leikataan sopivan mittaisiksi. Luistimen terät tulee teroittaa ja muotoiluttaa ammattilaisella.

***Kypärä** Kypärässä tulee olla CE-turvamerkintä ja kasv suojaus (ristikko). Seuran väri on punainen.

***Maila** Oikeanlaisessa mailassa on YTH, Jr tai INT merkintä. Mailan pituus on oikea kun se luistimet jalassa ylettyy pelaajan leuan ja suun väliselle korkeudelle. Älä osta liian jäykkää tai löysää mailaa.

***Hanskat** tulee olla oikean kokoiset. Liian suurilla tai jäykillä hanskoilla mailan käsittely on vaikeaa. Seuran väri on sini-, puna- valkoinen.

***Kaulasuojat** Suojaa kaulaa luistimen terältä. Kaulasuojan tulee olla sellainen että se pysyy hyvin paikoillaan.

***Paita** Joukkueilla on erilaisia toimintatapoja paitojen (peli- /harjoituspaidat) suhteen, tarkistathan joukkueesi tavan joukkueenjohtajaltasi. Pidäthän paidasta aina hyvää huolta.

***Peli housut** Peli housujen tulee ylettyä yläreunastaan hartiasuojiiin ja alareunastaan säärisuojiiin. Seuran väri on sininen.



VIIKINGIT JUNIORIN VARUSTEOPAS



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

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

***Polvisuojat** Polvisuojien tulisi ylettyä riittävän alas, kuitenkin niin että ne ei haittaa nilkan liikettä. Polvisuojat puetaan luistimen läpän päälle, polvisuojien tulee pysyä tukevasti paikallaan.

***Alasuoja** Tytötkin käyttävät. Valitse oikea koko siten että suojat pysyvät hyvin paikoillaan. Suojia on eri mallisia: vyötärökuminauha, shortsit, hikipuku yms.

***Pelisukat** Sukilla peitetään polvisuojat ja ne on kätevästi kiinnittää sukkanauhoilla. Sukkanauhoilla kiinnitettäessä vältetään teippaamiselta. Sukkanauhoja on saatavilla myös alasuojien ja hikipukujen yhteyteen. Seuran väri on puna-valkoinen, kysythän joukkueesi käytännön joukkueenjohtajaltasi.

Henkselit Pelihousut pysyvät parhaiten paikoillaan henkseleillä. Pelihousuihin on omat henkselinsä jotka sopivat kaikkiin housumalleihin.

Teräsuojat Suojaavat luistimen terää iskuilta, käyttämällä teräsuojia pidennät luistimen teroitusta väliä ja säästät luistimesi terää. Joissain halleissa saatat tarvita teräsuojia kaukaloon siirtymiseen.

Hammassuojat Kasvosuojus suojaa hampaita suorilta iskuilta. Hammassuojilla saatat estää hampaiden lohkeamisen niiden kolahtaessa yhteen, hammassuojat saattavat myös estää aivotärähdyksen pehmentämällä hampaiden ja leuan iskua.

Alusasu/ hikipuku Olemassa urheilukerrastoa ja haalarimallia. Siirtää kosteuden iholta varusteisiin.

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

Varustehenkari Joukkueilla on käytössään kuivaushäkit, kuivaushäkissä tulee aina käyttää varustehenkaria.



VIIKINGIT JUNIORIN VARUSTEOPAS



Muista vielä:

- Kuivaa varusteet hyvin jokaisen harjoituskerran jälkeen.
- Korjaa varusteet heti kun huomaat niiden olevan epäkunnossa.
- Vakuutus vaatii että varusteet ovat ehjiä ja asianmukaisia.
- Saatat tarvita myös varusteteippiä.

Kuvassa Viikinki pelaaja täydellisessä varustuksessa seuran väreissä.

