

Salamat -97 Pelaajan varustehuolto

1. YLEISTÄ

Tämän dokumentin tarkoituksena on antaa ohjeet ja suositukset siitä, miten jääkiekkoilijan tulisi hoitaa varusteitaan kotona. Junnujen kanssa varustehuollossa suuri vastuu on vanhemmilla siitä, että nuori pelaaja oppii pitämään huolta pelikassinsa sisällön kunnosta.

2. VARUSTEIDEN NIMIKOINTI

Kaikissa varusteissa tulisi olla pelaajan nimi tai pelinumero. Varusteita jää yllättävän usein koppiin ja omistajan etsiminen on huollolle työlästä. Nimikointi auttaa kadonneen kynnärsuojan palautumisessa oikealle omistajalleen.

3. PELIKASSI

Pelikassissa kannetaan mailaa lukuun ottamatta koko varustus kotoa pukukoppiin ja takaisin.

Pelikassissa on kaikki – ja vain se, mitä pelaaja tarvitsee treenejä tai peliä varten.

Pelikassi on syytä tyhjentää kokonaan joka treenin ja pelin jälkeen. Pelikassiin ei saa päästää kertymään tavaraa. Liitteenä on lista pelikassin sisällöstä.

4. LUISTIMET

4.1 Treenin / Pelin jälkeen

Treenien jälkeen luistimen terästä poistetaan lumi ja terä kuivataan. Luistimet pidetään pelikassissa **ilman** teräsuojia. Jos kassissa on erilliset taskut luistimille, luistimille ja muille varusteille on parasta, että luistimia kuljetetaan tässä taskussa. Erillinen tasku suojaa luistimen teriä osumasta toisiinsa.

Teräsuojien käyttö treenin tai pelin jälkeen ruostuttaa luistimen terän muutamassa tunnissa. Ruoste on aluksi vain pientä karheutta terän pinnassa ja muuttuu muutaman lisätunnin kuluessa ruskeaksi ruosteeksi.

Luistinta kuivatettaessa pohjallinen on syytä ottaa pois paikaltaan. Luistimen terä on tavallisimmin kiinni kengässä teräsniiteillä. Paikallaan oleva pohjallinen jättää kosteutta muhimaan niitteihin ja aiheuttaa ennen pitkää niittien ruostumisen.

4.2 Teroitus

Luistimen teroitus tehdään junnuille vielä vakioasetuksilla. Huollon tehtävä on kuitenkin kuunnella pelaajaa ja luistimet teroitetaan aina pelaajan niin toivoessa – myös silloin, kun teroitus on tehty vartti sitten ja pelaajan mielestä terä ei pidä. (Tai joskus jopa ”ei luista”). Teroitus tehdään pelaajaa varten.

Teroituksessa tärkein parametri on uran syvyys. Uran syvyyttä kuvataan uran säteellä. Mitä pienempi luku, sitä syvempi on ura ja sitä kovemmin terävän luistimen kantti puree jäähän. Sopiva uran syvyys 97 pelaajalle on 26..28 mm. Omassa koneessamme käytämme syvyyttä 28.

Pelaajan on hyvä opetella kuuntelemaan ja tunnustelemaan sitä, miten luistin toimii ja kertoamaan siitä huollolle. Tämän taidon kehittyessä voi tulla tarpeelliseksi tehdä teroitusta yksilöllisemmin.

(Suomalaiset NHL pelaajat pelaavat urasyvyyksillä 20 ... 68mm. Teemu Selänne käyttää 26mm urasyvyyttä.) Urasyvyydet huipputasolla ovat madaltuneet tuomarilinjan kovennuttua. Syvää uraa on tarvittu paikallaan vääntäessä. Matalampi ura antaa taitavalle luistelijalle lisää nopeutta ja enemmän mahdollisuuksia terän käytössä.

Pyritään teroittamaan luistimet pääsääntöisesti treenien jälkeen. Tällöin pelaajalla on tuoreessa muistissaan, miten luistin on toiminut. Ennen treenejäkin voidaan toki edelleen teroittaa, mutta siinä tuppaa aina tulemaan kiire sekä teroittajalle, että pelaajille. Teroituksessa(kaan) kiire ei mitenkään auta hyvään lopputulokseen pääsemistä.

4.3 Terän muotoilu

Terän muotoilu tarkoittaa sitä, että terän sivuprofiiliin tehdään suora osuus ja päihin loivasti kaareutuva osuus. Uudet luistimet on aina muotoiltava ennen käyttöönottoa. Kaikissa uusissa luistimissa on muotoilematon terä. Luistimet pitää sen jälkeen muotoilla kerran tai kaksi kauden aikana. Yksinkertaisimmillaan muotoilussa tehdään vain terän suora osa ja useimmiten se on täysin riittävä muotoilutoimenpide.

Muotoilua emme voi tehdä omalla koneellamme. Meillä ei ole koneeseen tarvittavia lisälaitteita muotoilun tekemiseen. Muotoilun voi tehdä myös käsin, mutta pääsääntöisesti joukkueellamme ei ole siihen valmiuksia. Työn voi teettää esimerkiksi Kesselin urheilukaupassa.

Muotoilun yhteydessä käytetään seuraavanlaista ilmaisua kuvaamaan toivottua muotoa: (Suoran osuuden pituus / keskikohdan edessä olevan osuuden pituus). Juniorikiekkoilijalla oletusasetus on 40/20. Tämä tarkoittaa, että suoran osan pituus on 40mm ja siitä 20mm sijaitsee terän keskikohdan etupuolella. Suora osuus on siis terän keskellä. Aikuisilla vastaava oletusmitta on 60/30. Muotoilua tilattaessa on 97 pelaajalle hyvä pyytää 40/20 muotoilua.

4.4 Luistimen nauhat

Luistimen nauhat tulee pujottaa luistimiin siten, että nauha työnnetään luistimen sisältä ulospäin läpi kengän rei'ityksestä. Kassissa on hyvä olla mukana oikean mittaiset varanauhat.

4.5 Luistimien käyttö

Käytä OHUTTA, kuivaa ja puhdasta sukkaa. Saumaton luistinsukka on yleensä paras vaihtoehto. Ulkojällä voidaan käyttää lisänä ohutta villasukkaa.

Muista, että myös jalan pitää olla puhdas.

Kiristä nauhat tasaisesti, niin ettei nauhoitus kiristä nilkkaa eikä jalkapöytää. Pelaajan tuntemuksiin voi tässä yleensä luottaa melkoisen hyvin.

Nauhoja ei saa kiristää nilkan ympäri. Nilkan ympäri kiristäminen vähentää nilkan liikkuvuutta ja vääristää luisteluasennon.

4.6 Luistimien valinta

Luistimien pitää olla oikean kokoiset, tukevat ja pelaajan painoon nähden sopivan jäykät.

Numerokoon lisäksi luistimissa käytetään erityistä merkintää kuvaamaan lestin leveyttä erikseen kantapään ja jalkapöydän osalta. (Urheiluliikkeissäkään ei tätä aina tiedetä tai opasteta.)

Kanta: A tai B, jossa A on kapeampi ja B leveämpi.

Jalkaterä: (C), D, E, EE – kapeimmasta leveimpään. C -merkintää ei taida käytännössä juurikaan esiintyä.

Useimmat luistimet ovat lämpömuovattavaa materiaalia. Tarkista tämä ostaessasi luistimia. Luistimet voi lämpömuovata myös kotona tavallisen uunin avulla. Lämpömuovauksen avulla voidaan nopeuttaa luistimen ja jalan tottumista toisiinsa. Lämmitä uuni 100 °C lämpötilaan. Laita luistimet uuniin 5 minuutiksi (Ei enempää). Sido luistimet jalkaan normaalin pelisukan kanssa. Kiristä nauhat kevyesti ja anna luistinten jäähtyä jalassa. Varo kiristämästä nauhoja liikaa tässä vaiheessa. Liiallinen kiristäminen voi venäyttää luistimen nauharei'ityksen. Riittää, että luistin on 1/2 - 2/3 pelikireydestä.

5. SUOJUKSET JA ALUSASUT

Suojukset kuivataan joka treenin ja pelin jälkeen. Suojuksia on syytä myös pestä muutaman kerran kauden aikana suojuksen pesuohjeen mukaan. Suojukset voi myös huuhdella pelkällä vedellä silloin tällöin treenien jälkeen.

Alusasu ja kaulasuojus on syytä pestä vähintään pari kertaa kuukaudessa. Pesu joka treenien jälkeen on hyvä suositus. Alusasuja on hyvä olla kaksi - kolme kappaletta. Tämä voi helpottaa puhtaan löytymistä. Erityisen hyödyllistä on ottaa turnauksiin mukaan kaksi puhdasta alusasua, jolloin peliin voidaan pukea päälle kuiva alusasu edellisen kuivuessa kopin naulassa.

Turnauksiin on hyvä pakata mukaan riittävä määrä puhtaita vaihtosukkia, alushousuja ja muita tarpeellisia vaihtovaatteita.

6. JOUKKUEEN EDUSTUSASUT

Aina kun joukkue liikkuu yhdessä peleissä ja turnauksissa, pelaajat pukeutuvat joukkueen edustusasuun. Edustusasu tarkoittaa joukkueen yhteistä Easton toppapukua (ne, jotka ovat asun hankkineet) sekä kaikille jaettua valkoista omalla pelaajanumerolla varustettua Halti-pipoa.

7. RAVINNOSTA

Ennen peliä tai turnausta ja pelien/turnauksen aikana pitää välttää makeita juomia, makeisia sekä suolaista ja/tai rasvaista ruokaa.

Eväiksi sopivat hedelmät ja voileivät. Hyvän eväsrasian rungon saa vaikkapa banaaneista ja tummasta leivästä.

Juomiksi sopivat vesi tai miedot, vähäsokeriset mehut. Urheilujuomasta ei ole juurikaan hyötyä junnuikäisillä – pikemminkin niillä voidaan saada vatsa sekaisin.

Liite – Pelaajan varustekassin sisältö

1. PELIVARUSTEET PUKEUTUMISJÄRJESTYKSESSÄ

- Alusasu
- Munarit (Tunnetaan myös nimellä "alasuoja")
- (Sukkanauhat, jos ei munareissa)
- Polvarit
- Sukat
- (Tarranauhat)
- Housut
- Rintapanssari
- Kynärit
- Kaulasuoja
- Paita (Pelipaita tai harjoituspaita)
- Luistimet
- Kypärä
- Hanskat
- Maila

2. MUUT VARUSTEET

2.1 Pakolliset

- Puukuula
- Varamaila / pihamaila
- Pyyhe
- Lenkkarit + joustava asu verryttelyä varten

2.2 Lähes Pakolliset

- Luistinrätti
- Luistinsuojat (hiekkaisia halleja varten)
- Eristysnauhaa mailaa varten
- Varanauhat luistimiin

2.3 Muuta hyödyllistä

- Grippinauhaa mailan päähän
- Kiiltävöpintaista varusteteippiä
- Muutama vararuuvi ja -neppari kypärää varten pienessä rasiassa.