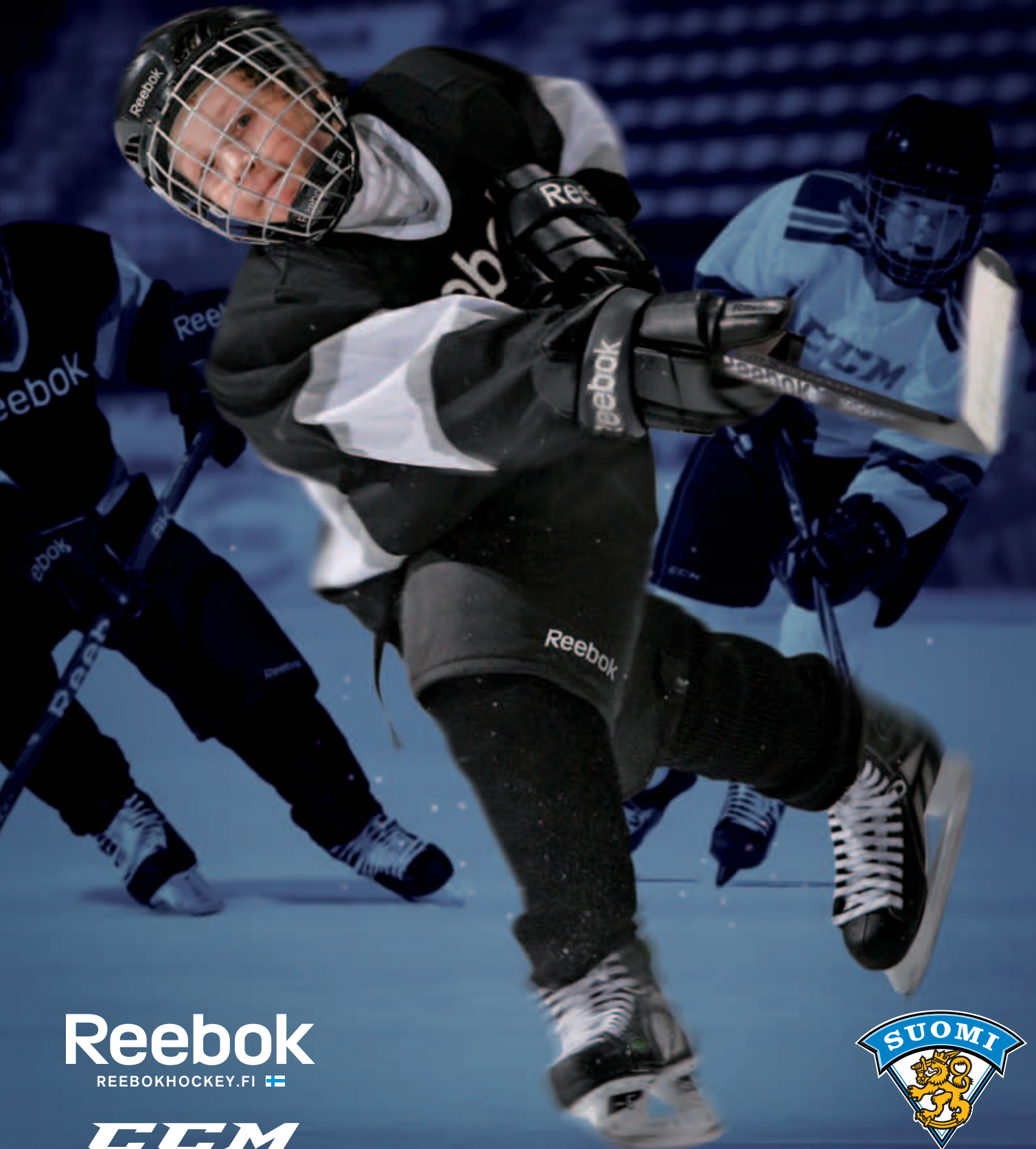


JÄÄKIEKKOILIJAN

VARUSTEOPAS

JUNIORIPELAAJILLE



Reebok
REEBOKHOCKEY.FI 

CCM
CCM.FI 



FINHOCKEY.FI
LEIJONAT.FI



VARUSTEOPAS

OIKEA MITOITUS ON TÄRKEINTÄ!

Jotta varuste suojaisi ja toimisi mahdollisimman hyvin sen on oltava mitoitetaan ja toiminnaltaan juuri oikean kokoinen.

- **OTA JUNIORI MUKAAN**, kun hankit varusteita hänelle. Junioripelaajalle kannattaa valita juniorivarusteet, sillä ne on suunniteltu ja mitoitettu junioreiden tarpeisiin.
- **ÄLÄ OSTA LIIKAA KASVUVARAA!**
Liian isot varusteet heikentävät suojaavuutta ja haittaavat pelaamista.
- **KORJAA TAI KORJAUTA** heti pienikin varusteiden vioittuminen.
- **KUIVAA VARUSTEET** aina käytön jälkeen.
- **NOUDATA AINA VARUSTEIDEN HUOLTO- JA KÄYTTÖOHJEITA.**

LUISTIMET

Luistimien pitää olla ehdottomasti oikean kokoiset, rakenteeltaan tukevat ja jalalle mukavat. Älä osta juniorille liian jäykkiä luistimia! Pitempään jääkiekkoa harrastanut pelaaja saa jäykkärakenteisista luistimista lisätehoa luisteluun, mutta aloittelijalle liiasta jäykkyydestä on haittaa.

Luistimien valinta



Kuva 1.

- Oikean kokoiset luistimet tukevat jalkaa, eivätkä purista mistään. Kantapään pitää asettua hyvin paikalleen. Luistimen pitää antaa hyvä tuki nilkalle ja joustaa eteenpäin, jotta luisteluliikkeestä tulee luonnollinen ja potkusta tehokas.
- Luistimia sovitettaessa käytetään luistinsukkia tai muita luistelussa käytettäviä sukia.
- Luistimien koko voidaan testata työntämällä varpaat luistimen kärkeen. Koko on oikea, kun kantapään ja luistimen väliin jää sormen mentävä tila (n.10 mm). Jalan pitää voida liikkua luistellessa hieman eteenpäin, mutta varpaat saavat ottaa vain kevyesti kiinni kärkikoppiin. Kuva 1.
- Luistimen lestileveys on oikea kun luistin ei purista, eikä jalka pääse liikkumaan sivuttaissuunnassa. Tärkeää on että varsinkin kantapää pysyy hyvin paikallaan.
- Luistinvalinta kannattaa testata nauhoittamalla luistimet huolellisesti ja seisomalla suorassa paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Hankalassa valintatilanteessa voidaan jalkoihin laittaa hieman eri kokoiset tai lestileveydeltään erilaiset luistimet.

Luistimien käyttö ja huolto

- Uudet luistimet pitää aina teroittaa ennen käyttöön ottamista!
- Pidä terät aina hyvässä kunnossa. Tylsillä luistimilla pelaaminen on vaikeaa ja vaarallista itselle ja muille. Terien muotoilu kannattaa teettää aina asiantuntijalla.
- Tarkista terän, terärungon ja niittien kunto säännöllisesti ja huollata viottunut luistin aina välittömästi.
- Käytä teräsuojia tarvittaessa ja aina kun pistät luistimet kassiin.
- Käytä luistellessa aina kuivia ja puhtaita sukia. Saumaton luistinsukka on paras vaihtoehto. Ulkojäillä voidaan käyttää tarvittaessa esim. kahta luistinsukkaa päällekkäin.
- Pyyhi ja kuivaa terät aina käytön jälkeen. Ota pohjallinen ylös, jotta pohja ja niitit kuivuvat.



Reebok luistinsukat



Reebok 2K
SR • JR • YT



Reebok 6K Pump
SR • JR



CCM U+ 02
SR • JR • YT



CCM U+ 07
SR • JR

MAILAT

Juniorimailojen mitoitus, tasapainotus ja jäykkyys on suunniteltu junioripeelaajan mittojen ja juniorisääntöjen mukaan. Älä osta juniorille liian isoa mailaa, sillä ne ovat liian jäykkiä ja lapapainoisia.

Mailan valinta – juniorille juniorimaila!

- Luistelua ja mailankäsittelyä opettelevalle pikkujuniorille oikea mailamalli on suoralapainen KID- tai PW-maila. Yli 5-vuotiaalle valmistetuista mailoista on saatavana LEFT- ja RIGHT-mallit (vasen/oikea käsi alhaalla).
- Suomen Jääkiekkoliiton sääntöjen mukaan D-juniorien ja sitä nuorempien pelaajien tulee käyttää YT- tai JR-mailaa. Komposiittimailojen käyttökielto nuorimpien juniorien peleissä ei ole enää voimassa.

Komposiittimaila vai perinteinen maila?

- Komposiittimailat ovat suurelta osin syrjäyttäneet suosiossa perinteiset puuvartiset mailat. Komposiittimailojen kevyt, tasapainoinen ja nopea rakenne antaa lisää tarkkuutta ja voimaa laukauksiin. Aloittelijalle kiekonkäsittelyn opetteleminen komposiittimailalla on ehkä vähän vaikeampaa mutta sitäkin palkitsevampaa.
- Perinteisellä puuvartisella mailalla on omat vannoutuneet kannattajansa – loistava kiekkotuntuma ja puupinta antavat erinomaisen mailaotteen ja helpottavat kiekonkäsittelyä.

Oikea mailan jäykkyys tuo lisää tehoa ja tarkkuutta laukauksiin!

Mailan jäykkyys on tärkeä valintaan vaikuttava tekijä. Paljon lyöntilaukauksia ampuva pelaaja tarvitsee jäykemmän mailan kuin rannelaukauksia suosiva pelaaja. Liian jäykkä tai joustava maila ei tuo toivottua lisäpotkua peliin.

- Oikean jäykkyinen varsi toimii kuin jousi lisäten laukausten voimaa, jäykkä nilkka ja lapa parantavat laukausten tarkkuutta (kuva 2).



Kuva 2.

Mailan pituus

- Ohjeellinen mailan pituus: Luistimet jalassa mailan pään tulee ylettyä leuan ja nenän väliin.
- Tarkempi pituus saadaan peliasennossa. Lavan pitää olla suorassa jäänpintaan. Jos lavan kärki nousee maila on liian pitkä, jos lavan nilkka nousee maila on liian lyhyt.
- Lyhennä maila rautasahalla. Älä kuitenkaan katkaise mailaa ennen kuin olet koittanut sitä peliasennossa.



Mailan huolto

- Viottuneella mailalla ei saa pelata! Tarkista mailan kunto aina käytön jälkeen ja sitä ennen. Eristysnauha lavassa antaa herkkyyttä ja pehmeyttä kiekonkäsittelyyn sekä säästää lapa. Vaihda nauha usein niin lavan pohja ei kulu.

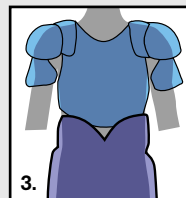


VARUSTEET

OIKEA MITOITUS ON TÄRKEINTÄ! Jokainen varuste kannattaa valita huolella sovittaen niitä pelaajan päälle. **VARUSTEISSA EI SAA OLLA LIIKAA KASVUVARAA!**

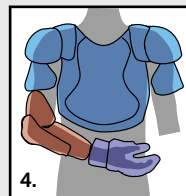
Hartiasuojat

- Sovita hartiasuojia pelihousujen ja kyynärsuojien kanssa. Hartiasuojien ja housujen väliin tulisi jäädä mahdollisimman pieni väli, mutta ne eivät saa mennä päällekkäin (kuva 3 ja 4).
- Hartiakuppien pitää asettua hyvin paikalleen, jotta ne suojaavat tehokkaasti iskuilta. Tunnustele suojan läpi, että olkapäät asettuvat kuppien keskelle.
- Juniorin hartiasuoja pitää olla joustava. Liian jäykkä suoja haittaa pelaamista. Joustavat tarrakiinnitykset ja yksilölliset säädöt parantavat paikallaanpysyvyyttä ja käyttömukavuutta.
- Hyvissä suojoissa on erillinen selkärankasuoja.



Kyynärsuojat

- Sovita kyynärsuojia hartiasuojien kanssa. Kiristä ensin alakäsivarren säätö ja aseta kyynärkuppi tarkasti kyynärpään kohdalle. Kiristä sitten ylempi säätöremmi vain sen verran kireälle, että hauis mahtuu hyvin liikkumaan. Suojien tulisi istua hyvin ja pysyä paikallaan kaikissa tilanteissa. Ne eivät saa haitata käsivarren liikettä.
- Kyynärsuojien tarkoitus on suojata kyynärpään lisäksi käsivartta, niinpä kyynärsuojien tulisi peittää mahdollisimman tarkoin hartiasuojien ja hanskojen väli (kuva 4).



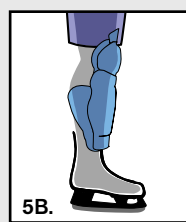
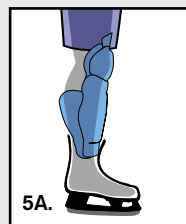
Säärisuojat

- Sovita säärisuojia luistimien kanssa. Suojan pitää ylettyä riittävän alas, mutta se ei saa estää nilkan liikettä.

Säärisuojan koko

On kaksi yhtä yleistä tapaa käyttää säärisuojia:

- Säärisuoja saa olla hiukan pitempi, jos luistimen ilttiä pidetään säärisuojan päällä (kuva 5A).
- Säärisuoja pitää olla hiukan lyhyempi, jos sitä pidetään luistimen iltin päällä (kuva 5B).
- Anatominen muotoilu ja tarrakiinnitykset lisäävät säärisuojien paikallaanpysyvyyttä. Levennetty pohjesuoja parantaa turvallisuutta.
- Irroitettavat sisäpehmusteet parantavat käyttömukavuutta ja ne on helppo pestä pesukoneessa.
- Pelisukan päälle vedettävä säärisuojateippi pitää suojat hyvin paikallaan. Huom! Teippi ei saa kiristää, eikä teippiä saa laittaa pohjelihaksen päälle.



Reebok 4K KFS
SR • JR • YT

CCM U+ FIT 05
SR • JR • YT



Reebok 5K KFS
SR • JR • YT



CCM U+ 06
SR • JR • YT



Reebok 3K
SR • JR • YT

CCM U+ Fit 05
SR • JR • YT



Reebok 5K
Combo

CCM V04
Combo

Reebok 1K Combo
"Leijonaliigakypärä"

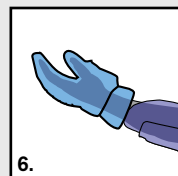


Reebok 5K

CCM 480

Jääkiekkohanskat

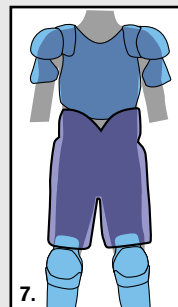
- Sovita hanskoja aina mailan kanssa. Oikean kokoisissa hanskoissa esitavutetut sormet asettuvat mailan ympärille oikeille paikoilleen ja mailan käsittely on helppoa. Sormenpäihin pitää jäädä riittävä liikkumisvara, enintään kuitenkin n. 5 mm.
- Esitavutetut, nivelletyt sormet ja pitävä kämmenmateriaali parantavat mailaotetta. Keveys ja ilmavuus tuovat käyttömukavuutta.
- Hanskoissa pitää olla suojaava mansetti ja kova peukalosuojaja. Mansetin pituus ei saa rajoittaa liikkuvuutta, mutta sen pitää ylettyä kyynärsuojan alakäsivarsiosaan (kuva 6).
- Huuhtelee hanskat puhtaalla vedellä tarvittaessa ja kuivaa huoneenlämmössä.



6.

Pelihousut

- Housujen vyötärösuojan pitää ylettyä liikkussa hartiasuojien alareunaan, mutta ne eivät saa mennä päällekkäin suorassa seistessä.
- Lahkeiden tulee olla niin pitkät, ettei housun ja säärisuojien väliin jää rakoa (kuva 7). Jos halutaan ostaa kasvuvaraa, lahkeet saavat ylettyä enintään polvikupin puoliväliin asti.



7.

Kypärät

- Kypärä on jääkiekkoilijan tärkein suojavaruste!
- Kypärän ja kasvusuojan pitää olla CE-turvahyväksytty.
- Kypärä pitää olla oikean kokoinen ja se pitää voida säätää tarkasti pelaajan mukaan. Liian iso tai löysäksi säädetty kypärä on huomattava turvallisuusriski.
- Kaikki remmit pitää säätää riittävän tiukalle, jotta kypärä pysyy paikallaan myös törmäystilanteessa. Myös leuka-pehmusteen pitää pysyä leukaa vasten.
- Ikääntynyt tai viottunut kypärä on turvallisuusriski, eikä sellaisella saa pelata. Tarkista kypärän kunto säännöllisesti ja vaihda uuteen tarvittaessa, vähintään 3–4 vuoden välein.

Kasvosuojat

- Kasvosuojan pitää olla CE-turvahyväksytty.
- Junioripelaajan on käytettävä kokokasvosuojaa tai ristikkoja 18 ikävuoteen asti. Sitä vanhempien pelaajien on käytettävä kypärässä vähintään visiiriä.
- Kasvosuojia on visiiri-, ristikko- ja niiden yhdistelmä-malleja. Ulkojäillä ja kylmissä halleissa visiiri on altis huurtumiselle.
- Jos kypärässä on visiiri kannattaa kypärä laittaa laukussa pyyhkeen sisään tai kangaspussiin, jotta visiiri ei naarmuuntuisi.



Oakley Pro Cut -visiiri



CCM View 998

Kaulasuoja

- Säätöjen mukainen, pakollinen varuste.
- Tarkista, että suoja on CE-turvahyväksytty.
- Suojaa kaulaa luistimen terän viilloilta ja mailan-iskuilta. Pitää pysyä hyvin paikallaan. Voidaan pestä pesukoneessa.



Reebok
9K Polo

Reebok
3K

Alasuojat

- Valitse oikea koko siten, että vyötärönauha on riittävän tiukka pitämään suojan hyvin paikoillaan. Valittavana on malleja, joissa on sukkaliivit mukana. Tytöille on omat mallit.



Reebok 4K JR
alasuoja

Reebok 4K JR
alasuoja/sukkaliiviyhdistelmä

Olkaimet

- Pitävät housut ylhäällä. Säädä pituus sopivaksi niin, että housut pysyvät hyvin ylhäällä, mutta eivät purista. Säätöpala selkäpuolella estää olkaimia valumasta olkapäiltä. Nappikiinnitys on varmin ja pitävin.



Reebok
olkaimet

Reebok Tight Fit
aluspaita ja -housu

CCM
alushaalari

Urheilualusasut

- Jääkiekkoon tehty urheilualusasu on paras vaihtoehto. Se parantaa hygieenisyyttä ja helpottaa varusteiden huoltoa. Alusasuja olisi hyvä olla useampia, jotta aina olisi puhdas ja kuiva asu valmiina käyttöön. Pese alusasu aina käytön jälkeen.

Pelisukat ja peli/harjoituspaita

- Pelisukkia on yleisesti kolmea kokoa, SR, JR ja YT. Sukan tulee olla sopivan kokoinen, jotta se parantaa säärisuojan paikallaanpysyvyyttä.
- Pelipaidan tulee olla riittävän väljä, jotta se ei haittaa liikkuvuutta. Hyvä peli/harjoituspaita on kevyt ja ilmava ja siinä on pelipaitaleikkaus. Maalivahdeille on omat paidat.



CCM
harjoituspaita

CCM
pelisukat

Varustekassit

- Kassin pitää olla riittävän tilava, jotta varusteista ei tarvitse sulloa sinne. Pyörät helpottavat kuljetusta. Suojaa aina luistimien terät teräsuojilla, jotta terät pysyvät terävinä, eivätkä pääse vahingoittamaan kassia ja muita varusteita. Maalivahdeille on omat, isommat kassimallit.



Reebok 8K
Wheeled Bag

Reebok 10K
Wheeled
Backpack

CCM U+ 05

VALINTATAULUKOT

HARTIASUOJAT & KYYNÄRSUOJAT

| Koko: | YT S | YT M | YT L | JR S | JR M | JR L | S | M | L | XL |
|------------------|---------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|----------|
| Pelaajan pituus: | -110 cm | 105-125 cm | 120-135 cm | 135-145 cm | 145-160 cm | 155-170 cm | 160-170 cm | 170-180 cm | 180-190 cm | 180 cm - |

SÄÄRISUOJAT

| Koko: | 8" | 9" | 10" | 11" | 12" | 13" | 14" | 15" | 16" | 17" | 18" |
|------------------|---------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| Pelaajan pituus: | -110 cm | 110-120 cm | 120-130 cm | 130-140 cm | 140-150 cm | 150-160 cm | 160-170 cm | n. 175 cm | n. 180 cm | n. 185 cm | n. 190 cm - |

KÄSINEET

| Koko: | 9" | 10" | 11" | 12" | 13" | 14" | 15" |
|------------------|---------|------------|------------|------------|------------|------------|----------|
| Pelaajan pituus: | -110 cm | 110-120 cm | 120-130 cm | 140-150 cm | 150-170 cm | 170-180 cm | 180 cm - |

HOUSUT

| Koko: | YT M | YT L | JR S | JR M | JR L | JR XL | S (30-32") | M (33-35") | L (36-38") | XL-XXL (39"-) |
|------------------|---------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|---------------|
| Pelaajan pituus: | -110 cm | n. 120 cm | n. 130 cm | 130-140 cm | 140-160 cm | 160-170 cm | 165-175 cm | 175-180 cm | n.180 cm | 180 cm - |