

Luistelukoululaisen infopaketti

LUISTELUKOULULAISEN INFOPAKETTI

LUISTELUKOULULAISEN VARUSTEET:

VAATETUS

Harjoitusvaatteilla on kolme tärkeää vaatimusta: pitää lämpimänä, pitää kuivana sekä mahdollistaa vaivaton liikkuminen jäällä. Verryttelypuku/fleece tai vastaava on hyvä vaate luistelukoulutunneille, sen alle voi pukea lämmintä tarpeen mukaan. Paksut toppavaatteet eivät sovellu harjoituksiin, koska ne ovat kankeita ja haittaavat liikkumista. Luistelukoululaisilla pakollisena varusteena tulee olla kypärä, muilla on hyvä olla päässä pipo tai panta. Sormikkaat ovat hyvät käsiineet luistelussa ja varustereppuun on hyvä varata mukaan vaihtokäsineet, jotta sormet pysyvät kuivana ja lämpimänä koko luistelutunnin ajan.

LUISTIMET

Luistimen mallilla ei vielä luistelukoulussa ole väliä. Muoviset harjoitusluistimet, hokkarit, kaunoluistimet tai taitoluistimet käyvät hyvin luistelukouluun, kunhan perusasiat ovat kunnossa:

*Luistinten tulisi olla kooltaan sopivat. Luistimiin ei pidä ostaa liikaa kasvunvaraa! Jos luistimet ovat liian isot, jalka liikkuu luistimessa, syntyy hiertymiä ja nilkka ei ole kunnolla tuettu. Sopivan kokoiseen luistimeen mahtuu käyttösukan lisäksi ohut sukka.

*Luistinten tulisi tukea jalan asentoa ja siksi monta vuotta palvelleet kaunoluistimet onkin hyvä vaihtaa tukevimpiin luistimiin. Hyvillä luistimilla on helppo kävellä jään ulkopuolella ja niissä askel on vakaa. Nilkka ei saa vääntyä puolelta toiselle yhdellä jalalla seistessä. Mitä heikompi luistelijan taitotaso on, sitä tärkeämpää on, että luistin tukee erityisesti nilkkaa.

*Luistinten terien tulisi olla hyvässä kunnossa, sillä luistelu tylsillä luistimilla on erityisen vaikeaa. Terät tulisi teroittuttaa n. 1-2 krt. vuodessa terien kunnosta riippuen. Oikeat taitoluistimet on syytä teroittuttaa asiantuntijalla, joka tuntee luistelijan tarpeet ja oikean tekniikan. Seurassamme luistinten teroitukset hoitaa Jari Rahkila, Närvilänkatu 35, p. 050-5231 501 (Hinta seuran jäsenille 5e/pari, muille 8e/pari)

TERÄSUOJAT

Teräsuojia on välttämätöntä käyttää kuljettaessa jään ulkopuolella betonilla sekä kumimatolla, jotta terät eivät turhaan tylsy. Huomioi, että myös kumimatoille kulkeutuu hiekkaa kengistä ja siksi vaihtoaitio ei ole oikea paikka seurata harjoituksia!

LUISTINTEN HOITO

Luistimet kannattaa säilyttää luistinpusseissa, jotka estävät luistimia kolhiintumasta toisiinsa. Luistinten terät tulee kuivata aina käytön jälkeen pehmeällä pyyhkeellä ja terien päälle voi kuivauksen jälkeen laittaa kankaiset teräsuojat. Älä koskaan laita kuivauksen jälkeen terän päälle muovisia teräsuojia, sillä terät ruostuvat!

Luistimet on hyvä kuivattaa kuivassa huoneilmassa. Patterit ja muut kuumat lämmönlähteet haurastuttavat luistinkenkää!

LUISTINTEN NAUHOITTAMINEN:

* Jalkapöydän kohdalta luistimet nauhoitetaan napakasti, ei kuitenkaan kireälle.

* Nilkan kohdasta luistin nauhoitetaan tukevasti. Ennen ensimmäisiä hakasia voi tehdä yksinkertaisen solmun, jotta luistin pysyy tiukkana jalkapöydän päältä. Nauhat voi kiertää hakasten ympäri yläkautta, jolloin nauhat eivät löysty luistellessa.

* Varren kohdalta luistimen tulee olla tukeva, mutta ei liian tiukka. Nilkan ja luistimen varren väliin tulisi mahtua sormi.

* Hakasten jälkeen nauhat sidotaan huolellisesti siten, että solmusta ei jää roikkumaan pitkiä nauhan päitä. Jos nauhat tuntuvat liian pitkiltä, ylimääräiset päät kannattaa lyhentää ja tarvittaessa nauhojen päihin voi tehdä solmut, jotta nauhat eivät luisu reikien läpi.

*Älä koskaan kierrä nauhoja nilkan ympäri, sillä nilkan tulee voida liikkua luistellessa!

LUISTELUKOULUUN LIITTYVIÄ MUITA KÄYTÄNTEITÄ:

HARJOITUKSET

Kun harjoitukset tapahtuu jäähallissa, sisäänkäynti ohikulkutienpuoleisesta päästä rappuset alas pukuhuoneisiin. Ohjaajilta ja seuran vastuuhenkilöiltä saa ilmoittautumislomakkeita. Ensimmäinen kerta on ilmainen kokeilukerta.

Harjoitukset alkavat aina jäällä tai oheisissa ilmoitettuna ajankohtana ja **luistelijan on oltava paikalla ajoissa!**

Jäälle ei koskaan saa mennä ennen valmentajia ja edelliset luistelijat on kohteliasta päästää pois ennen jäälle menoa. Jäädytyksen jälkeen on odotettava kunnes isot portit on suljettu koneen poistuttua jäältä.

Muista, että purkka tai karkki suussa ei saa tulla jäälle!

Lasten vanhemmat toivotamme tervetulleiksi seuraamaan jääharjoituksia. **Katsojien paikka on harjoitusten aikana katsomossa.** Näin valmentajat ja luistelijat saavat harjoitusrauhan ja lasten on helpompi keskittyä harjoituksiin.

Kaikissa varusteisiin ja luisteluun liittyvissä asioissa saat neuvoja omalta ohjaajaltasi! Kysy rohkeasti, jos joku asia mietityttää!

Lähteet: Suomen taitoluisteluliitto, Taitoluistelu- lehti