



Varusteopas kiekkokoulun aloittaville

Yleiset ohjeet:

Oikea mitoitus on tärkeintä!

Jotta varuste suojaisi ja toimisi mahdollisimman hyvin on sen oltava kooltaan ja toiminnallaan sopivan kokoinen.

Tärkeimmät muistisäännöt:

- Ota juniori mukaan, kun hankit varusteita hänelle sovittamalla tulee oikean kokoiset varusteet!
- Käytä urheilukaupan asiantuntija-apua hyväksesi, mikäli itse et tiedä asiasta
- Älä osta liikaa kasvuvaraa
Liian iso varuste heikentää suojaavuutta ja haittaa pelaamista!
- Ei liian massiivisia tai jäykkiä varusteita, varusteiden tarkoitus on suojata ja luoda turvallisuuden tunnetta, muttei estää liikkumista!
- GrIFK Kkoulun pakolliset varusteet; Kypärä+ristikko, kaulasuoja, maila, hanskat ja luistimet





Varustekohtaiset ohjeet:

LUISTIMIEN VALINTA

Luistimen tulee olla ehdottomasti oikean kokoiset ja tarpeeksi tukevat ja jäykät pelaajan painoon nähden.

Muistisäännöt:

- Kokeiltaessa käytä kunnollista urheilu- tai luistinsukkaa
- Tarpeeksi tukevat luistimet, mutta ei liian jäykät
- Luistimen leveys on oikea kun luistin ei purista.
- Kantapään tulee pysyä hyvin paikallaan, maksimissaan 1 cm kasvuvaraa, jolloin kokeiltaessa 1 sormi mahtuu taakse
- Luistimen valintatilanteessa tulee käyttää aikaa, jotta juuri parhaiten istuvat luistimet löytyvät!
- Uusi luistin tulisi aina muotoilla ja teroittaa.

Sportti Thurman suosittelee:

CCM vector o3 jr koot 99€

Graf F10 69€ Paras pikkuluistin (koot, 27-36!)

LUISTIMIEN HUOLTO

- Muista tarkistaa terän, terärungon ja niittien kunto säännöllisesti
- Ota pohjallinen pois harjoitusten/pelin jälkeen, jotta luistin kuivuu paremmin
- Muista muotoilla ja teroittaa vähintään kerran vuodessa
- Huollata viallinen luistin aina välittömästi



MAILAN VALINTA

Juniorimailojen jäykkyys ja mitoitus on suunniteltu junioripelaajan mittojen ja juniorisääntöjen mukaan.

Muistisäännöt:

- Mailan jäykkyys tulee olla pelaajan kokoon ja laukaisuvoimaan nähden sopiva, jotta laukauksesta tulee tarkka ja voimakas
- 1997 ja sitä myöhemmin syntyneet eivät saa pelata komposiittimailoilla (OPS), vaan mailassa pitää olla puuydin (puumaila tai hybrid-maila)
- Mailan varren pitää taipua riittävästi mutta ei liikaa
- Mailan ohjeellinen pituus tulisi olla luistimet jalassa suurin piirtein leuan ja nenän välissä

Pidemmällä mailalla saat lisää ulottuvuutta, mutta liian pitkä haittaa pelaamista

Sportti Thurman suosittelee:

CCM 05 YT/RBK 3K YT 21€

Easton SC1 jr Hybrid-maila 44,90€

CCM 05 JR 25€





Suojavarusteet:

HARTIASUOJAT

- Sopiva hartiasuojan tulisi peittää yhdessä housujen kanssa suurimman osan yläruumiista
- Hartiasuojan ei tule kuitenkaan peittää vatsan seutua, se on housujen tehtävä, tärkeintä on muistaa että hartiasuojat ja housut suojaavat riittävästi peliasennossa
- Juniorin hartiasuojan pitää olla joustava. Liian jäykkä suoja haittaa pelaamista

Sportti Thurman suosittelee:

RBK 3K kid/YT koot 25€/35€

CCM 04 YT koot 39€

Koho KID 20€

KYYNÄRSUOJAT

- Kyynärsuojan tulee istua hyvin ja pysyä paikallaan. Se ei kuitenkaan saa estää käsivarren liikettä
- Kyynärsuojan tulee lisäksi suojata käsivartta, näin ollen hartiasuojien ja hanskojen väli tulisi olla mahdollisimman hyvin peitossa. Kyynärsuojassa tulee olla kova kyynärpää kuppi

Sportti Thurman suosittelee:

RBK 3K kid/YT koot 17/22€





SÄÄRISUOJAT

- Sovita luistimen kanssa
- Suojan tulee ylettyä riittävän alas, mutta ei kuitenkaan saa haitata nilkan liikettä

Sportti Thurman suosittelee:

RBK 3K YT koot 27€

HANSKAT

- Sovita aina hanskoja mailan kanssa, jotta sormet asettuvat hanskassa oikeille paikoilleen.
- Sormenpäihin tulee jäädä riittävä liikkumisvara, mutta älä osta liikaa kasvuvaraa
- Hanskat ja kynärsuojat suojaavat yhdessä ranneosan, se ei siis ole vain hanskojen tehtävä

Sportti Thurman suosittelee:

Easton STEALTH S3 pienet koot 35€

CCM Tarjoushanskoja alk. 25€

KYPÄRÄ JA KASVOSUOJA

- Kypärän ja kasvosuojan pitää olla CE-turvahyväksytty
- Kypärän tulee istua hyvin päähän yhdessä kasvosuojan kanssa
- Kypärä on säädettävä pelaajalle oikean kokoiseksi, jotta se antaa riittävän suojan törmäystilanteessa
- Kasvosuoja on junioreilla pakollinen varuste
- Vihreä väri on GRIFK:n virallinen väri

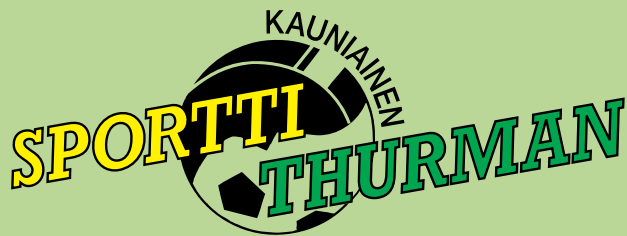
Sportti Thurman suosittelee:

RBK 8K ristikolla 89€ Pikasäädöllä, takaraivolle oma säätömahdollisuus

RBK 5K ristikolla 69€

RBK 1K ristikolla 42€ Hyväksytty 10v asti!





Varusteopas kiekkokoulun aloittaville



Muut suojat

Kaulasuoja:

- Sääntöjen mukainen, pakollinen varuste
- Tarkoitus suojata kaulaa luistimen terältä
- Uusi sääntömuutos, alle 160cm pitkällä juniori koot, yli 160cm seniori koot, CE-hyväksyntä

Sportti Thurman suosittelee:

RBK 9K "polo-malli" jr 28€

Erittäin mukava ja kevlar-vahvisteinen kaulasuoja

RBK 3K jr 14€ Perus kaulasuoja

Pelisukat, alusasu, varustekassi yms. :

- Harjoitussukkina voi käyttää minkä värisiä tahansa (mielellään kuitenkin GRIFK:n omia harjoitussukkia), pelisukat tulee olla GRIFK:n väriyksellä (sukkia saat Jäähallin kahviosta tai Sportti Thurmannilta!)
- Pelihousut tulevat seuralta (väri; musta)

Pikkutarvikkeita:

- alusuoja- ja sukkaliiviyhdistelmä (RBK 3K PW 19€)
- Henkselit, jos tarve housuihin (alk. 12€)



KIEKKOTERVEISIN

SPORTTI THURMAN

Jussi, Esa, Miikka, Mathias ja Tutu

Laaksotie 11, 02700 Kauniainen

Puh. (09) 505 4454

Avoinna ark.10-18.00 la.10.00-15.00

www.sporttithurman.com

