



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:n kiekkokoulun pakolliset varusteet:
Kypärä+ristikko, kaulasuoja ja luistimet

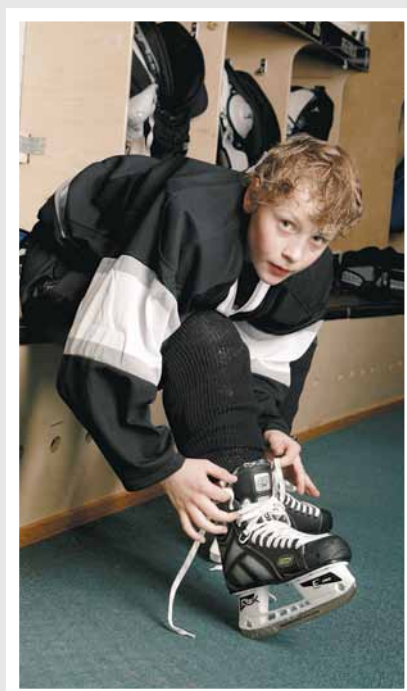


HUOLTO • VARAOSAT • TARVIKKEET

SPORTTI THURMAN

Kauniainen, Laaksotie 11, 02700 Kauniainen. Puh. 0207 790 130

Leppävaara, Maantienpolku 1, 02650 Espoo. Puh. 0207 790 135



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:

Reebok Fitlite 27-35 59€

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

Varusteopas kiekkokoulun aloittaville



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
- 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 YTH jk-maila 21€

Reebok 4K komposiittimaila YTH 46€





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:

Reebok 3K JR 39€

Reebok 3K YTH 29€

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:

Reebok 3K YTH 19€

Easton S3 YTH 21€



Varusteopas kiekkokoulun aloittaville



SÄÄRISUOJAT

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

Sportti Thurman suosittelee:

Reebok 3K YTH 29€

Reebok 3K JR 39€

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 JR 39€

Warrior Bentley JR 35€

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 on GrIFK:n kypärän virallinen väri.

Sportti Thurman suosittelee:

Reebok 8K (ei 6K) 99€

Reebok 5K 69€

Reebok 1K 42€ (ei vihreänä värinä!)





Muut suojat

Kaulasuojat:

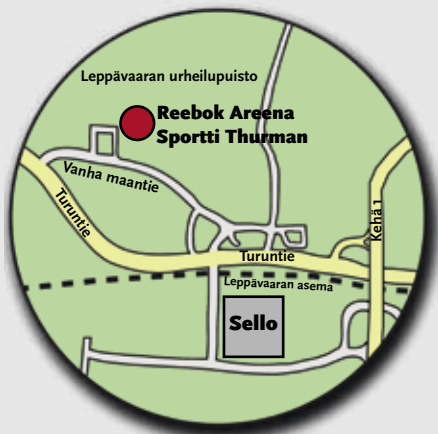
- Sääntöjen mukainen, pakollinen varuste
- Tarkoitus suojata kaulaa luistimen terältä
- Uusi sääntömuutos, alle 160cm pitkillä junioreilla koot, yli 160cm seniori koot, CE-hyväksyntä

Sportti Thurman suosittelee:

Reebok 9K "polo-malli" JR 32€

Pallas 166 JR 24€

Reebok 3K JR 24€



Pelisuikat, alusasut, varustekassi yms. :

- Harjoitussukkina voi käyttää minkä värisiä tahansa (mielellään kuitenkin EKS:n omia harjoitussukkia)
- Pelihousut ja sukat tulevat seuralta
- Pelihousujen väri on sininen

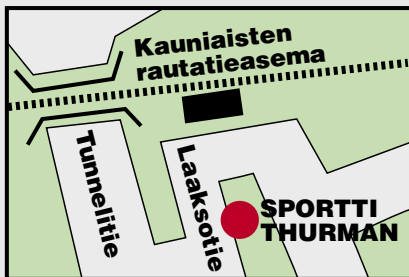
Pikkutarvikkeita:

- alasuojat- ja sukkaliiviyhdistelmä (Reebok 3K YTH 19€)
- Henkselit, alk. 16€

KIEKKOTERVEISIN

SPORTTI THURMAN

Jussi



Sportti Thurman Kauniainen, Laaksotie 11, 02700 Kauniainen. Puh. 0207 790 130
Avoinna: ma.–pe. klo 10.00–18.00, la. klo 10.00–15.00.

Sportti Thurman Leppävaara, Maantienpolku 1, 02650 Espoo. Puh. 0207 790 135
Avoinna: ma.–pe. klo 15.00–20.00, La. klo 9.00–17.00, Su. klo 12.00–16.00.