

# Aloittelevan luistelijan tietopaketti

## **LUISTIMET**

Kasvavan jalan hyvinvointi on tärkeä asia. Hyvä luistinkenkä tukee jalan asentoa ja on välttämätön uusien taitojen oppimisessa. Luistimissa ei kannata säästää, hinta on laadun tae. Aloittelevan luistelijan kannattaa ostaa hyvät luistimet joko käytettyinä tai uusina. Taitoluistimet ovat käytettyinäkin parempia kuin ns. tavalliset ”markettiluistimet”.

Kun luistelu aloitetaan, luistimien valinta on varsin helppoa. Valittavana on vain muutama taitoluistinmerkki ja asiantuntijaliikkeessä katsotaan lapsen jalan mukainen paras vaihtoehto. Terätkin ovat valmiiksi kiinnitettynä, joten ongelmaa valinnasta ei ole. Hyviä aloittelijan luistimia ovat esim. Risport, Wifa, Edea ja Riedell. Hyviä taitoluistimia ei kannata käyttää ulkojäillä, vaan ulos kannattaa hankkia eri luistimet.

Taidoissa jo pidemmälle ehtineiden luistelijoiden luistimien valinta tulee jo monimutkaisemmaksi. Pitää valita useammasta luistinvaihtoehdosta se omia taitoja, pituutta, painoa ja luistelijaa vastaava kengän kovuus, oikea lestileveys ja koko.

### ***Hyvä luistinkenkä:***

- on kooltaan jalkaan sopiva. Luistimiin ei pidä ostaa kasvunvaraa. Käytösukan lisäksi kenkään saa mahtua ohut sukka.

- tukee jalan asentoa. Sen materiaali on vuorillista tukevaa nahkaa.

Taitoluistimien korko pienellä aloittelijalla tulisi olla riittävän matala n. 3 cm, jotta painopiste ei siirry liiaksi piikeille. Aikuisella ja edistyneillä luistimien korko on n. 5 cm. Hyvän luistinkengän edustan tulee olla tarpeeksi avonainen, jotta kapeimmassakaan jalassa kengän reunat eivät ota nyöritettäessä yhteen. Luistinkengän lestilevyyteen tulee siis kiinnittää myös huomiota.

### ***Hyvä luistinterä:***

- on valmistettu karkaistusta teräksestä, siinä on kärkipiikit ja ns. urateroitus. Kärkipiikkejä tarvitaan tietyissä hypyissä ja pirueteissa, joten niitä EI saa viilata pois. Uraterä helpottaa kääntymistä luistelijan muutettua painoa terällä.

## **TERÄSUOJAT**

Luistimissa on hyvä käyttää teräsuojia AINA kun liikutaan jään ulkopuolella.

## **LUISTINTEN SITOMINEN**

Luistinkenkä on oikein nyöritetty silloin, kun nyöritys on varpaiden kohdalta suhteellisen löysä, nilkan kohdalta tiukka ( solmu tai kaksoisnyöritys alimmissa hakasissa estää löystymisen ) ja varren yläosan nyöritys on niin väljä, että varren suusta mahtuu sormi kengän ja jalan väliin. Nauhojen päät työnnetään kengän suun sisälle tai laitetaan ”rusettilenksut” hakasten ympärille. Näin estetään toisen terän mahdollinen takertuminen roikkuviin nauhoihin. Liian pitkät nauhat on syytä lyhentää sopiviksi ja nauhojen päihin kannattaa laittaa yksinkertaiset solmut. Näin ne pysyvät rei’issään vaikka pukeutumisvaiheessa joutuukin löysäämään nauhoja.

## **HOITO**

Luistimia on syytä säilyttää esim. toppakankaisissa suojausseissa. Suojapussit estävät luistimia kolhiintumasta toisiinsa tai teriin ja luistimien arvo säilyy. Luistimien terät tulee kuivata AINA käytön jälkeen kosteutta imevällä kankaalla. Tapa tulee opetella heti alusta alkaen. Tämän jälkeen terien päälle laitetaan kankaiset suojat.

Luistimien terien tulee olla terävät. Tylsillä terillä ote lipsuu eikä niillä opi luistelemaan. Terien tylsymistä tuleekin aika ajoin tarkkailla ja ne tulee tarvittaessa teroittaa. Hyvä terä säilyttää terävyytensä 1-2 kertaa viikossa luisteltaessa yhden kauden ajan, mikäli niillä ei vahingossa kävele ilman suoja betonilattialla tai kumimatolla, jolla on hiekkaa. Luistimet on AINA teroitettava asiantuntijalla, EI kenkäsuutarilla! Luistinterien suojat ovat välttämättömät kuljettaessa jään ulkopuolella. Niitä ei kuitenkaan saa jättää luistimien päälle, sillä terät ruostuvat.

## **VAATTEET**

Luisteluasun tulee olla lämmin, joustava ja mukava päällä, jotta luistelijan on helppo liikkua. Esimerkiksi verryttelypuku, jonka alle puetaan pitkät alusvaatteet, on hyvä vaihtoehto. Pidemmälle ehtineille luistelijoille suositellaan luistelutrikoita ja –pukua harjoitteluasuksi. Lisäksi pipo ja sormikkaat tai lapaset. Pitkät hiukset tulee olla kiinni.

Purukumin, karkin tms. syöminen on ehdottomasti kielletty jäällä turvallisuussyistä.

*Mukavia luisteluhetkiä! Lisätietoja omalta valmentajaltasi.*