



Harrastajan varusteet

(Taitaja 1 & 2, muodostelma sekä kuntoluistelu)

Luistimet ja huolto

Hyvä luistinkenkä tukee jalan asentoa, tukee luisteluasentoa ja on sopiva kooltaan. Luistimen materiaalin tulisi olla vuorellista, tukevaa nahkaa. Luistimiin ei kannata ostaa kasvuvaraa, käyttösukan lisäksi kenkään saa mahtua ohut puuvillasukka. Viimeistään siirryttäessä luistelukoulusta Taitajat -ryhmään / muodostelmaluisteluun on **harjoittelun edellytyksenä taitoluistimet**. Taitoluistimet ovat eri asia kuin kaunoluistimet. Suosittelemme myös aikuisten aloittavan luistelu-harrastuksen suoraan taitoluistimilla. Niitä myydään uusina sekä käytettyinä esimerkiksi Tampereella Golden Skate ja Helsingissä Lucky Skate. Myös Facebookin kirpputoriryhmät (mm. taitoluistelukirppis) ovat hyviä ostopaikkoja edullisimmille luistimille. Hyviä luistinmalleja harrastajalle, jolla on 1-2 jäätuntia viikossa, ovat esimerkiksi Jackson Artiste ja Risport Antares. Harrastajan luistinkenkä myydään yleensä pakettina sopivan terän kanssa. Jos on tarvetta siirtää vielä tukevampaan kenkään, valitaan niihin sopiva terä erikseen (esimerkiksi John Wilson Coronation Ace sopii niin yksin, kuin muodostelmaluisteluun). Kun luistinten osto on ajankohtaista, niihin erikoistuneessa liikkeissä osataan asiantuntevasti valita juuri sopiva malli. Pieneksi jääneet luistimet voi myydä edelleen lähes ostohintaan.

Luistinkenkä on nyöritetty oikein silloin, kun nyöritys on varpaiden kohdalta suhteellisen löysä, nilkan kohdalta tiukka (solmu tai kaksoisnyöritys alimmissa hakasissa estää löystymisen) ja varren yläosan kohdalta sen verran väljä, että varren suusta mahtuu sormi kengän ja jalan väliin. Nyöritä luistimet yläkautta.

Liian pitkät nauhat on syytä lyhentää sopiviksi. Jään tasolla roikkuvat luistimen nauhat aiheuttavat helposti turhia vaaratilanteita. Nauhoja ei myöskään saa sitoa nilkan ympäri.

Luistimien terien tulee olla terävät. Tylsillä terillä ote lipsuu ja uusien taitojen opettelu hidastuu. Terien kuntoa tuleekin aika ajoin tarkkailla ja tarvittaessa teroittaa. Aloittelevan taitoluistelijan tulisi teroittaa luistimet ainakin kaksi kertaa kauden aikana. Luistimet on AINA teroitettava asiantuntijalla (esim. Porissa Huoltokorjaamo Grönroos).

Muistathan, että terät tulee suojata muovisilla teräsuojilla aina jään ulkopuolella kävellessä. Ulkojäillä luistelemista tulisi välttää taitoluistimilla, sillä hiekka ja pikkukivet vahingoittavat teriä. Harjoituksen jälkeen terät kuivataan pyyhkeellä ja asetetaan kankaiset teräsuojat tai luistinpussit ennen kuin luistimet laitetaan varustekassiin.

Vaatetus

Hyvä vaatetus luistelijalle on joustava, liikkumaväljä sekä sopivan lämmin. Jäähallimme on viileä, joten sormikkaat ja pipo / panta ovat myös tarpeen. Muodostelmaluistelijaille parhaat hanskat ovat ohuet nahkasormikkaat tai neulesormikkaat, joissa on liukuesteet.

Huom. Muistetaan, että kännykkä EI kuulu luistelijan varusteisiin. Jätetään se koppiin jäätunnin ajaksi.