

# TAITOLUISTELU TUNNIN SÄÄNNÖT JA VAATETUS

1. Tulen paikan päälle noin 20 min ennen tunnin alkua
2. Käyn WC:ssä ennen tunnin alkua
3. Laitan pitkät hiukset kiinni
4. Sopivan kokoiset taitoluistelu vaatteet harjoituksiin
5. Sopivan kokoiset luistimet (puoliammatillainen tai ammatillinen luistin)

**Kaikista pienimmät luistelijat käyttäisivät kypärää jäällä turvallisuussyistä.  
Kypärä ei kuitenkaan ole pakollinen.**

## Treeniasuun kuuluu:

Taitoluistelun harjoitushousut ja harjoitustakki. Pähineenä käytetään yleensä pääpantaa. Jokaisella luistelijalla täytyy olla päällä käsineet. Sormikkaat ovat käsineistä parhaat.

Vaatteet eivät saa kiristää, vaan niissä pitää pystyä liikkumaan vapaasti. Luisteltaessa on hyvä pukeutua lämpimästi, välttää kuitenkin pukeutumista paksuihin ja tönkköihin vaatteisiin esim. toppahaalariin, vaan pukeudu kunnollisiin taitoluistelua varten tehtyihin treeniasuihin.

Linkejä taitoluistelukaappoihin: [luckyskate](#) ja [skateshop](#)

Edullisemmin taitoluistelu- vaatteita tai luistimia voi ostaa meidän WhatsApp ryhmästä tai taitoluistelu kirppiksiltä esim. [täältä](#)

## Luistimet:

Luistinten tulee olla mahdollisimman sopivan kokoiset. Ne eivät saa puristaa, mutta niissä ei myöskään saa olla liikaa kasvuvaraa. Luistimissa tulee olla jalkaa tukeva varsi. Luistinten on oltavat ammatilliset, koska niiden terissä on harjoittelua edistävät tietynlaiset urat ja piikit.

Taitoluistelun tärkeitä peruselementtejä ovat terien monipuolinen käyttö.

VAKOn alkeisryhmä voi käyttää harjoitusluistimia (HUOM täytyy olla piikit), kunhan ne ovat tukevat ja sopivan kokoiset.

**Kaunoluistimia ei käytetä!**

## Luistinten sitominen:

Jokaisen luistelijan on hyvä oppia sitomaan luistimensa itse.

Muista sitoessa seuraavat asiat:

1. Älä sido liian tiukkaan varpaiden ja jalkaterän päältä
2. Nilkan kohta on sidottava napakasti
3. Luistimen varren päähän on hyvä jättää väljyyttä

Luistinten varren ja lapsen nilkan väliin on hyvä jäädä etusormen paksuinen tila. Liian pitkiä luistinten nauhaa ei saa kierittää nilkan ympäri, vaan se pitkää lyhentää sopivan mittaiseksi tai tehdä solmu ja kiinnittää sen lenkit hakasiin kiinni.

### **Luistinten huolto:**

Luistimet on syytä teroittaa ennen niiden käyttöönottoa. Terät tulee teroittaa sen mukaan, kuinka useasti lapsi käy harjoituksissa. Terien teroitus siis riippuu siitä, millaisella tasolla lapsi on.

Jos et ole varma, millaisessa kunnossa ovat lapsesi terät, kysy asiasta päävalmentajalta ja hän kertoo pitääkö luistimet teroittaa.

Linkki terien teroitukseen: <https://luckyskate.fi/pages/teroitus>

Jokaisen harjoituskerran jälkeen muista kuivata luistinten terät, jottei ne ruostuisi. Myös terien suojaimein jättäminen ruostuttaa teriä, joten harjoituksen jälkeen kuivaa ja sen jälkeen pue pehmeät teräsuojaimet päälle.

Luistinten on myös kuivuttava sisäpuolelta, jotta sisäpuoleinen kangas pysyy pitkään hyväkuntoisena sekä kosteuden takia ei aiheutuisi hometta.

Muista siis kotona avata luistin kassisi ja antaa kaiken kuivua seuraavaan harjoitukseen asti.

### **Sairaudet ja vammat:**

Kun lapsi sairastuu, on hyvä jättää harjoitukset väliin ja ilmoittaa siitä valmentajalle. Sairasta lasta ei saa tuoda harjoitukseen. Sairauden jälkeen on toivuttua toipua kotona muutama päivä rauhassa.

Jäällä luistellessa kolhuilta ja mustelmilta tuskin pääsee välttymään. Ensiapuna kylmä jääpussi auttaa.

### **Muuta huomioitavaa:**

- Pienten lasten jalat saattavat väsyä muutamilla ensimmäisillä kerroilla. Jalat kuitenkin tottuvat luistimiin ajan myötä
- Muistathan ottaa purkan pois suusta ennen jäälle tuloa, sillä luistellessa ei saa syödä mitään turvallisuussyistä.
- Usein jäällä nenä voi vuotaa, joten ota jäälle mukaan nenäliinoja

Vanhempien paikka on katsomossa, ei jäällä eikä aitiossa. Lapsi jätetään harjoituksen ajaksi ryhmän ohjaajalle. Tällä taataan myös ohjaajien työrauha sekä luisteliijoille oma keskittyminen harjoituksen aikana.