



Harjoitteluvärustus syys- ja talvikaudella

Syksyn ja talven kylmät ilmat lähestyvät, joten on tärkeää, että pelaajilla on oikeanlaiset ja riittävän lämpimät värusteet ulkotreeneissä. Kun värusteasiat ovat kunnossa, yleensä harjoittelukin sujuu paljon paremmin. Tähän dokumenttiin on kirjattu hyväksi havaittuja vinkkejä ja ohjeita harjoitteluvärustukseen, joten käytähän hetken aikaa varmistaaksesi, että värusteasiat ovat kunnossa. Mikäli lapsi lähtee treeneihin ilman aikuisen valvontaa, käyttehän yhdessä lapsen kanssa läpi, mitä värusteita lapsen pitäisi muistaa pukea ylleen tai ottaa mukaan. Jokainen lapsi on tietysti hieman erilainen liikkuja, joten alla olevat ohjeet kannattaa muokata omalle lapselle sopiviksi.

ULKOTREENIT (ei vielä pakkasta)

- aluskerrasto
- verkkariasu
- tuulta ja kosteutta pitävä takki
- pipo, kauluri ja hanskat (reppuun kannattaa pakata myös varahanskat)
- jos jalat meinaavat olla kylmät, kannattaa pelisukkien alle laittaa merinovillasukat

ULKOTREENIT (pakkasella)

- mahdollisesti jopa kaksi aluskerrastoa (tekninen aluskerrasto ja merinovilla)
- lämpimät sukat (merinovillaa/villaa) ja pelisukka päällä. Huomioi sukkien tuoma paksuus myös kenkien valinnassa, jotta nappikset eivät purista.
- verkkariasu
- toppatakki
- pipo, kauluri ja hanskat (reppuun myös varahanskat)
-

ULKOTREENIT (sateella)

- ks. yllä olevat ohjeet
- tuulta ja kosteutta pitävä takki
- vaihtovärusteet reppuun

Kerrospukeutuminen on kaiken A ja O. Laita mieluummin monta ohuempaa kerrosta kuin yksi paksu.

Mieluummin liikaa kuin liian vähän päälle. Treenien aikana voi tarvittaessa vähentää kerroksia, jos tulee liian kuuma.

Jos mahdollista, vältä puuvillaa. Puuvilla imee kosteuden itseensä eikä eristä märkänä lämpöä.

