



# Varusteet Ringetessä

Tosiasia on että hyvätkään varusteet eivät tee pelaajasta yhtään sen parempaa kuin mitä pelaaja oikeasti on, mutta käänteisesti taas huonot, heikkokuntoiset tai epäsovivat varusteet voivat olla este hyvälle pelaamiselle tai kehitymiselle. Varusteostoksilla kannattaa olla ”järki kädessä” sillä aina ne parhaat, järeimmät ja hienoimmat uutuudet eivät välttämättä ole juuri sinulle parhaaksi.

**Pääsääntöisesti varusteet jaetaan neljään erilaiseen ryhmään joiden käyttötarkoitus on selkeästi erilainen.**

1. Mailoilla pelataan eli käsitellään ren-gasta pelissä.
2. Luistimien käyttötarkoitus on selkeästi liikkuminen jäällä.
3. Suojavarusteiden tarkoitus on pelaamista haittaamatta suojata pelaajaa loukkaantumisilta.
4. Peliasulla joukkueesta tehdään tunnistettavasti riittävän samannäköinen ottelua varten.

Osa varusteista on sääntöjen mukaan pakollisia varusteita ottelussa. Nämä ovat peliasu, luistimet, kaulasuojus, käsineet sekä kypärä ja kasvosuojus. Ilman näitä ei otteluun osallistuminen onnistu. Säännöistä löytyy myös raja-arvoja sille, millälaiset varusteet ovat sallittuja ringetessä. Jos olet jostain uudesta hankittavasta varusteesta epävarma, onko se sallittu, kannattaa ennen ostopäätöstä tarkistaa

asia sääntökirjasta tai vaikka joltain tutulta tuomarilta.

**Varusteiden hankinnassa kannattaa huomioida:**

**OIKEA MITOITUS ON TÄRKEINTÄ!**

Jotta varuste toimisi mahdollisimman hyvin, sen on oltava mitoiltaan ja toiminnaltaan oikean kokoinen.

OTA JUNIORI MUKAAN, kun hankit varusteita hänelle. Junioripelaajalle kannattaa valita juniorivarusteet, sillä ne on suunniteltu ja mitoitettu junioreiden tarpeisiin.

ÄLÄ OSTA LIIKAA KASVUVARAA! Liian isot varusteet haittaavat pelaamista ja heikentävät suojaavuutta.

## MAILAT

Mailat ovat kehittyneet huomasti viimeisen vuosikymmenen aikana. Pelipään muotoilut ovat tuoneet laukaisuihin tehoa, komposiitit keveyttä jne. Nykyään saatavilla on jo mukavasti erilaisin ominaisuuksin va-

rusteltuja mailoja joista kokeilemalla löytyy itselle varmasti se sopivin.

Mailan oikea pituus on kysymys, jonka oikea vastaus riippuu pelaajan mieltymyksistä ja taitotasosta. Kun pelaaja seisoo luistimet jalassa maila pystyssä vierellään, lyhyimmät mailat ylettyvät navan kohdalle ja pisimmät kainaloon, mikä on muuten mailojen maksimimita. Tältä väliltä löytyy varmasti pelaajalle se sopivin vaihtoehto. Lyhyempi maila on näppärä ruuhkatilanteissa, lisäksi suojaukset ja laukaukset pienessä tilassa onnistuvat paremmin. Lyhyempi maila on myös aloittelijalle ”helpompi” hallita. Toiselta kantilta katsottuna lyhyellä mailalla karvauksissa poisotot ovat vaikeampia suorittaa, koska ulottuvuus mailalla on heikko.

Pitkä maila on taas ”vaikeampi” maila aloittelijalle, vastustaja vie renkaan helposti, mutta jos pelaaja osaa hallita pidemmän mailan, harhautukset ovat laajempia ja poisotot helpompia hyvän ulottuvuuden johdosta. Laukauksien harjoittelussakin ly-



hyempi maila on alussa hieman helpompi kuin pitkä. Juniorille liian pitkä ja kömpelö maila voi myös olla este laukaisutaidon kehitykselle.

Mailan pelipäätä ei saa "virtellä". Kaikenlaisten koverrusten tekeminen pelipäähän on kiellettyä. Jos mailan pää on kulunut pyöreäksi, sen voi hiekkapaperilla tai viilalla hiomalla palauttaa suorakaiteenmuotoiseksi, mikä se oli uutenakin. Huomioitavaa on, että mailan pään on oltava työn jälkeenkkin sallittujen mittojen sisällä.

Mailan yläpäässä (yläkäden otteen kohdalla) saa käyttää eristysnauhaa tai teippiä. Maila voi myös tältä kohdalta olla ohennettu tasaisesti vastakkaisilta puolilta (myös kulmista), kunhan se ei ole ohennettu vaarallisen ohueksi. Vaarallisuus on

aina tuomarin harkinnassa.

Komposiittimailojen kanssa tulee olla tarkkana. Monet jääkiekon komposiittivarret ovat ringetessä kiellettyjä, koska ne ovat liian leveitä tarjolla oleviin mailan kärkiin nähden. Eli 28 mm kärki ei kelpaa 30 mm mailan varteen, koska vaarana on kärjen irtoaminen pelitilanteessa. Markkinoilta löytyy myös monia sopivia varsia, mutta kun olet hankkimassa mailan vartta, kannattaa irtokärki olla taskussa ja sovitaa sitä hankittavaan varteen ennen kaupan-tekkoa. Kärjen ja varren liitoskohtaan ei saa muodostua (1mm) pykälää. Yleensä komposiittimailojen varsista sopivimmat löytyvät JR mallistoista. SR varret ovat lähes poikkeuksetta liian leveitä.

## LUISTIMET

Luistimet ovat pelaajan tärkein varuste pelisuorituksen kannalta. Jos johonkin varusteissa haluaa satsata, luistimet ovat hyvä kohde. Luistimessa on kaksi osaa: kenkä ja terä. Ostohetkellä kenkäosan sopeutus jalkaan on tärkein ostokriteeri.

### **Luistimien valinta**

Oikean kokoiset luistimet tukevat jalkaa, eivätkä purista mistään. Kantapään pitää asettua hyvin paikalleen. Luistimen pitää antaa hyvä tuki nilkalle ja joustaa eteenpäin (esim. kyykkyyntä meneminen onnistuu edelleen), jotta luisteluliikkeestä tulee luonnollinen ja potkusta tehokas. Älä osta juniorille liian jäykkiä luistimia! Pidempään



Visiiri / häkki yhdistelmä on suositeltava kasvosuojus.



Ringeten suojapaita kuten ringettehousutkin antavat hyvän suojan kaatumisia tai mailanisku- ja silmälläpitäen.



Komposiittivarren ja mailanpään liitoskohdan tulee olla tasainen.

# Varusteet Ringetessä

ringetteä harrastanut pelaaja saa jäykkärakenteisista luistimista lisätehoa luisteluun, mutta aloittelijalle liiasta jäykkyydestä on vain haittaa.

Luistimia sovitettaessa käytetään luistinsukkia tai muita luistelussa käytettäviä sukkiä. Luistinvalinta kannattaa testata nauhoittamalla luistimet huolellisesti ja seisomalla suorassa paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Hankalassa valintatilanteessa voidaan jalkoihin laittaa hieman erikokoiset tai lestileveydeltään erilaiset luistimet. Työntämällä varpaita luistimen kärkeä kohti (varpaat saavat ottaa vain kevyesti kiinni kärkikuppiin), voidaan todeta että koko on oikea, kun kantapään ja luistimen väliin jää sormen mentävä tila (n.10 mm). Jalan pitää voida liikkua luistellessa hie- man eteenpäin.

Luistimen lestileveys on oikea, kun luistin ei purista, eikä jalka pääse liikkumaan sivuttaissuunnassa. Tärkeää on että varsinkin kantapää pysyy hyvin paikallaan, näin välttyään ikäviltä hiertymiltä.

## **Yleisimmät virheet luistimien hankinnassa ovat**

1. *Väärä lestileveys (liian kapea puristaa, liian leveä sallii jalan liikkumisen*

→ *hiertymiä)*

2. *Liian jäykkä luistin (luistelijan taitoja voimataso ei riitä luistimen hyvään hallintaan)*

3. *Imagotärkeys*

→ *"kallein on sopivin" -ajattelu*

4. *Hankitaan kasvuvaraa (liian suuri luistin* → *hiertymiä, luistelutaidon oppimisen vaikeutuu)*

## **Luistimien käyttö ja huolto**

Luistimien nauhoittaminen alkaa varpaiden kohdalta. Nauhat jätetään siellä löysemmälle kuin nilkan kohdalla. Nauhat sidotaan siten, että luistin tukee nilkkaa riittävästi sivusuunnassa. Ylimpiä nauhareikiä ei ole pakko käyttää, jos tuntuu siltä että nilkan joustavuus eteenpäin hankaloituu. Liian pitkiä nauhoja ei tule sitoa sido nilkan ympärille, sillä se estää nilkan normaalia liikkuvuutta. Jos nauhat ovat liian pitkät, leikkaa nauhoista ylimääräinen osa pois.

Terien tulee olla terävät, jotta pelaaja ylipäätään pystyy luistelemaan. Tylsä terä ei

pureudu jäähän ja tällöin pelaaja on vaaraksi itselleen sekä muille jäällä olijoille. Luistimen terällä on kaksi perusominaisuutta, urasyvyys ja terän muotoilu.

Luistimien teroitus on yleisin luistimille tehtävä huolto, jossa terään tehdään pitkitäissuuntainen ura, jotta pelaaja saa jäädä kiinni. Urasyvyys on useita. Pääsääntönä on, että matalalla uralla on paremmat liukuominaisuudet ja huonompi pito, syvällä uralla taas parempi pito-ominaisuus ja huonompi liuku. Käytännössä syvä ura sopii voimakkaalle ja aggressiivisen luistelutyylin omaavalle pelaajalle. Matala ura taas mahdollistaa paremman liu'un ja nopeammat käännökset. Kokeilemalla ja ajan myötä löytyy itselle sopiva uramieltymys.

Terien muotoilu on toinen, joskin harvemmin suoritettu luistinten huoltotoimenpide. Terien muoto tehtaalla jäljeltä vaihtelee suuresti ja tämän takia uudet luistimet tulee muotoilla. Muotoilun voi tehdä käytännössä kahdella eri tavalla: liukupinta- tai sädemuotoilulla. Liukupintamuotoilussa n. terän keskikohtaan tehdään tasainen osa, joka edesauttaa liukua ja jonka sijainnilla voidaan helpottaa luisteluasentoa. Tämän osan pituus ja tarkka paikka terässä on yksilöllistä ja riippuu mm. pelaajan painosta ja mieltymyksistä. Sädemuotoilussa taas nimensä mukaisesti terään muotoilaan tietyn kokoisen ympyrän säde, jolloin terässä ei ole yhtään täysin suoraa kohtaa, mutta siitä koskettaa jäätä kokoajan yhtä suuri pinta-ala.

Luistimien jokapäiväiseen, pelaajan vastuulla olevaan huoltoon kuuluvat teräsuojat, kuivaus ja säilytys. Pidä teräsuojia aina, kun kuljet muualla kuin jäällä. Kuivaa terät aina käytön jälkeen äläkä säilytä luistimia teräsuojissa. Nosta pohjalliset myös ylös jotta kengän pohja ja terän kiinnitysniitit kuivuvat.

## **SUOJARUUSTEET**

### **Kypärä/kokokasvosuojus ja kaulasuojus**

Ringetessä käytettävän kypärän tulee olla CE -turvahyväksytty jääkiekon tai ringeten pelaamista varten valmistettu. Ensikypärät, salibandymaskit, laskettelukypärät tms. päänsuojukset eivät ole otteluissa

hyväksyttyjä.

Kasvosuojukseksi suositellaan visiirillistä kokokasvosuojusta (visiiri/häkki yhdistelmää), koska tämä suojaa paremmin silmiä kuin pelkkä häkki. Erittäin suositeltava vaihtoehto kokokasvosuojukseksi on ringetteä varten valmistettu kokokasvosuojus, joissa häkin verkon tiheys on suunniteltu niin, että maila ei läpäise verkkoa. Näitä suojuksia on saatavilla niin kenttäpelaajille kuin maalivahteillekin.

Kypärä pitää olla oikean kokoinen ja se pitää voida säätää pelaajan mukaan. Liian iso tai löysäksi säädetty kypärä on huomattava turvallisuusriski. Kaikki remmit pitää säätää riittävän tiukalle, jotta kypärä pysyy paikallaan myös törmäystilanteissa. Myös leukapehmusteen pitää pysyä leukaa vasten.

Kuten kypärä ja kasvosuojus niin myös kaulasuojus on sääntöjen mukainen, pakollinen varuste. Tarkista, että hankkimasi kaulasuojus on CE -turvahyväksytty. Suojus suojaa kaulaa luistimen terän viilloilta ja mahdollisilta mailaniskuilta. Hyvä kaulasuojus pysyy hyvin paikallaan ja on huomaamaton käyttäjälleen.

### **Pelihanskat**

Sovita hanskoja aina mailan kanssa. Oikean kokoisissa hanskoissa esitaivutetut sormet asettuvat mailan ympärille oikeille paikoilleen ja mailan käsittely on helppoa. Sormenpäihin pitää jäädä riittävä liikkumisvara, enintään kuitenkin n. 5 mm. Esitaivutetut, nivelletyt sormet ja pitävä kämmenmateriaali parantavat mailaotetta. Keveys ja ilmavuus tuovat käyttömukavuutta.

Hanskoissa pitää olla rannetta suojaava mansetti ja kova peukalosuoja. Mansetin pituus ei saa rajoittaa ranteen liikkuvuutta, mutta sen on hyvä ylettyä kynnärsuojan kynnärvarsiosaan.

### **Muut suojuukset**

Edellä olleissa kappaleissa mainittujen varusteiden lisäksi suositeltavia suojuksia ovat säär- ja kynnärsuojat, alasuojat sekä pelihousut ja suojapaita. Minkälaiset suojat ovat sitten hyväksyttyjä? Hyväksyttyjen suojusten suhteen tulkinta on, että suojaa saa käyttää, jos siitä ei aiheudu kanssapelaajille vaaraa. Tämän tulkinnan tekee



*Yhtenäinen peliasu tekee joukkueesta näyttävän.*

viimekädessä aina ottelun erotuomari. Kentällä näkee jonkin verran käytössä jääkiekon tarpeisiin suunniteltuja, ringetteen turhan järeitä ja yliampuvia suoja. Nämä suojukset ovat suunniteltu erilaisten iskujen vastaanottamiseen kuten taklaukset, kiekoniskut ym. ja ovat ringetessä enemmänkin tiellä. Joku voi tietysti ajatella, "mitä järeämpi suoja, sitä turvallisempi", mutta nykyään ringetteen on tarjolla hyviä, kevyempiä mutta suojaavuudeltaan riittäviä vaihtoehtoja. Ringettehousut ovat suojaukseltaan jääkiekkohousuja kevyemmät ja helpottavat näin ollen luistelua ja liikkumista jäällä, mutta niissä on riittävät suojukset ringeten pelaamista ajatellen. Samoin ringeten suojapaita on erittäin hyvä vaihtoehto massiivisille hartiasuojille. Myös polvi ja kyynärsuojia hankkiessa

kannattaa sovittaa useampia tuotteita, sillä kaikkein järein ja kallein suojaus ei ole välttämättä paras vaihtoehto. Liikkuvuus on ringetessä suojaavuuden ohella tärkeä valintakriteeri. Pelaajan on aina helpompi luistella, harhauttaa ja laukoa jos kädet tai jalat liikkuvat mahdollisimman vapaasti. Ringeten pelaaja pärjää loppujen lopuksi kohtuullisen kevyellä varustearsenaalilla kaukalossa ja silti sääret, kädet, kasvot, häntäluu jne. ovat riittävästi suojattu. Maalivahtien varusteissa pätee tulkinta: jääkiekon tai ringeten pelaamista varten valmistetut varusteet ovat hyväksytyjä. Joskus on kysytty voiko salibandyn maskilla tai street hockey patjoilla pelata ja vastaus on: ei voi.

## PELIASUT

Joukkueen pelaajilla tulee olla tunnistettavasti samanlaiset numeroidut peliasut. Minimissään tämä tarkoittaa pelipaitoja, mutta hyvällä joukkueella kokonaisuutta, joka pelaajista näkyy ulospäin. Samanvärisiä housuja, kypäriä jopa hanskoja ja mailoja. Nykypäivänä pelipaidat ja ringettehousujen kuorihousut antaisivat paljon mahdollisuuksia "kustomoida" joukkueista hyvinkin omannäköisiä, mutta harva joukkue on käyttänyt tätä mahdollisuutta hyväkseen. Toivottavasti tämä kehitys lisääntyy sillä joukkueista voisi saada erittäin tyylikkäitä, ringeten näköisiä joukkueita.