



# VARUSTEET JA NIIDEN HUOLTO

Adams USA  
Football Canada  
Kickoff Magazine

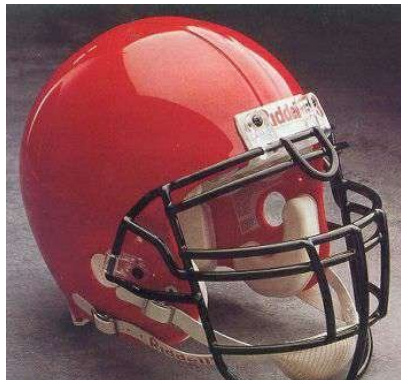
- varusteiden sopivuus ja turvallisuus tuovat **varmuuden** pelaamiseen
- **ei ole järkevää ostaa liian isoja varusteita** ajatuksena, että lapsi kasvaa niihin myöhemmin
- kypärää tai hartiasuojia **ei kannata** muotoilla uudestaan. Varusteita valmistavat yhtiöt käyttävät paljon aikaa tuotekehittelyyn, jotta suojat toimisivat mahdollisimman hyvin käyttäjäänsä. Kypärien maalaaminen on arvelluttavaa, sillä tavallisten maalien sisältämät liuottimet voivat heikentää kypärän rakennetta
- varusteet on syytä **tarkistaa ja huoltaa** määräajoin ennen ja jälkeen kautta. Myös keskellä pelikautta on hyvä tarkistaa esimerkiksi kasvosuojan kiinnitys. Hartiasuojissa ja kypärissä on paljon pieniä osia, joiden tulee olla ehjiä. Kun jokin niistä taipuu tai murtuu, se aiheuttaa ettei koko suojan perusmekanismi toimi enää kunnolla

- **Varusteiden sovittaminen**

<http://www.riddell.com/#/Fitting>



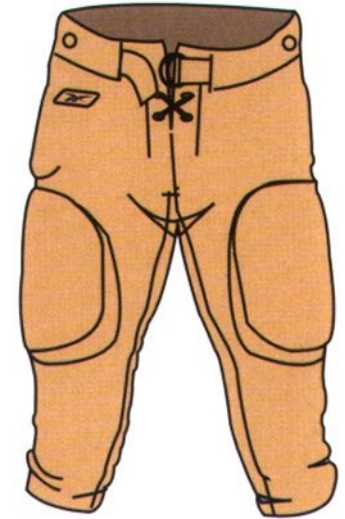
- sopivan kokoisen kypärän ei pitäisi heilua päässä, kun päätä ravistelee eri suuntiin
- kypärän etureunan tulisi olla noin 2,5 cm kulmakarvojen yläpuolella ja ilmareikien tuli olla korvien kohdalla
- nykyiset mallit ovat kestävämpiä ja kevyempiä kuin kymmenen vuotta sitten käytetyt
- useimmissa kypärissä on ilmakennot, joihin ilmaa lisäämällä saadaan kypärä juuri sopivan kokoiseksi
- käytettyjen varusteiden iskunkestävyys voi olla olennaisesti heikentynyt. Esimerkiksi kypärän pintajännite saattaa olla olennaisesti heikentynyt. Tärkeää on esimerkiksi, että kypärässä löytyy varoitustarra, joka takaa tuotteen luotettavuuden ja takuuajan



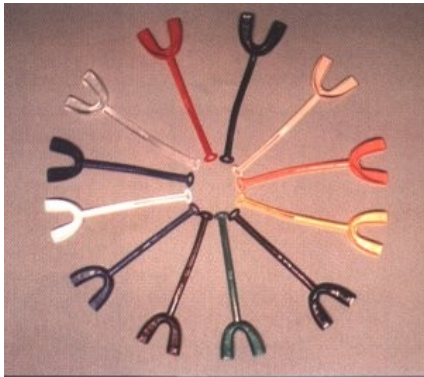
- **Hartiasuojien sisäpehmusteiden suojatyynyjen tulisi osua hartioiden ulkoreunaan, silloin suojat ovat sopivan kokoiset.**
- **Suojan pitäisi myös peittää solisluit. Kokoa voi tarkistaa myös mittaamalla rinnanympäryksen. Usein myös pelaajan paino antaa vihjeen hartiasuojan koosta.**
- **Hartiasuojat ovat tehty eri kokoisille pelaajille, on turhaa valita liian isoja suojia ulkonäköseikkojen vuoksi. Hartiasuojat on suunniteltu suojelemaan hartioita, selkää ja rintaa.**
- **Useat nuorisofutikseen sopivat mallit ovat yleismalleja, mutta olemassa eri pelipaikoille suunniteltuja hartiasuojia (linjapelaajat & pallolliset pelipaikat).**
- **Hartiasuojien lukitus on syytä tarkistaa, että soljet ovat ehjät ja pysyvät kiinni**
- **Hartiasuojien jämähkyys saattaa löystyä, jolloin ne antavat iskutilanteessa liikaa periksi. Vanhanaikaisilla ja loppuun kuluneilla suojilla harjoiteltaessa loukkaantumisriski kasvaa huomattavasti**



- Pelihousujen suojiin (lantio-, reisi-, polvi) pitää pysyä paikoillaan, kun pelaaja juoksee.



- Hammassuojan merkitys on suuri sen tuoman suojan hampaille, leuanjännenteille sekä aivoille
- Hammassuojan tulee olla täysimittainen, liian lyhyeksi leikattu hammassuoja edesauttaa aivotärähdyksen syntymistä. Hampaiden kalah- taessa kovaa yhteen, tärsky voi aiheuttaa aivo- tärähdyksen
- Hammassuojan tulisi peittää kaikki yläleuan hampaat. Kontaktitilanteessa hammassuoja vaimentaa iskun ja pehmentää sen voimaa



# MUISTA TURVALLISUUSSEIKAT

- 1) Vältä kypärällä iskemistä, mikään kypärä riippumatta kuinka hyvin se on tehty, ei voi täydellisesti suojella kovaa kypärä edellä tapahtuvaa törmäystä. Esim. keihästämistä.
- 1) Pidä leukaremmiin kaikki nepparit aina kiinni, silloin kypärä suojaa parhaiten päätäsi. Löysä ja tai huonosti kiinni oleva leukaremmi voi johtaa kypärän irtoamiseen ja sitä kautta päähän kohdistuvaan tarpeettomaan iskuun.
- 1) Varmista, että kun loukkaannut kerrot siitä heti ensiapuhenkilölle, valmentajalle tai huoltajalle. Ei ottelun jälkeen. Pelaaja ei itse useinkaan voi ymmärtää loukkaantumisensa vakavuutta.





# VARUSTEIDEN HOITO-OHJEET

## HARTIASUOJAT

- On syytä pestä vähintään kerran kaudessa. Pesu tapahtuu laimealla kädenlämpöisellä saippuavedellä. Saippua huuhdotaan pois ja hartiasuojat ripustetaan kuivumaan ilmavaan paikkaan. Pesun ajaksi metallisoljet on syytä ottaa irti. Hartiasuojien kostuttua esim. harjoituksissa, ne on kuivattava ilmavassa paikassa. Ilmava paikka ei tarkoita treenikassia.



## KYPÄRÄ

- On puhdistettava sisältä ja ulkoa muutaman kerran kerran kaudessa. Sisusta puhdistetaan ottamalla kaikki pehmusteet irti. Kypärän sisäosa pestään saippuavedellä ja huuhdellaan. Irtonaisista pehmusteista ja ilmatyynyistä pyyhitään lika ja hiekka kostealla rätillä pois. Osat kuivataan ja pehmusteet laitetaan paikoilleen. Mikäli sisustan puhdistus laiminlyödään, voi hiekka jauhaa ilmatyynyn puhki



# VARUSTEIDEN HOITO-OHJEET

## KENGÄT

- Märät ja likaantuneet kengät on kuivattava huoneen lämmössä. Nahkaiset kenkien kestoikä pidentyy, kun ne vahaa säännöllisesti. Nappulakengät tuntuvat aina paremmilta, kun niitä on käyttänyt jonkin aikaa. Irtonappuloiden kunto kannattaa ja vaihtaa jos jokin nappula on kulunut erityisesti tai on huonosti kiinni. Nappulakengillä asfaltilla kävely kuluttaa muovisia irtonappuloita kovasti.



## PELIASU

- Kannattaa pestä heti käytön jälkeen, jolloin lika ei pinty. Pelipaitaa, - housuja ja -sukkia ei käytetä harjoituksissa. Peliasut ovat yleensä seuran omaisuutta ja ne on palautettava kauden jälkeen



## KÄSIVARSI, HANSKAT JA RYSTYSSUOJAT

- Kangaspäällysteiset suojat on syytä pestä kerran viikossa koneessa + 40 C. Näin suojien käyttöikä pidentyy. Hanskat voi pestä myös

