



JÄÄKIEKKOMAALIVAHDIN VARUSTEOPAS

Vinkit MV-varusteiden käyttöön ja valintaan

OIKEA MITOITUS ON TÄRKEINTÄ!

MAALIVAHDIN ON PIDETTÄVÄ HYVÄÄ HUOLTA VARUSTEISTAAN.

- **Kaikki varusteet on kuivattava** huolellisesti pelien ja harjoitusten jälkeen.
- **Kaikkien varusteiden, maskin ja luistimien kunto on tarkistettava** aina ennen ja jälkeen pelien ja harjoitusten. Pienikin vaurio on korjattava heti tai varuste on vaihdettava uuteen. Vioittuneilla varusteilla ei saa pelata.
- **Kaikkea tarvitse hankkia uutena:** käytettyjä varusteita suosimalla voi säästää isoja summia varsinkin, kun juniorit kasvavat nopeasti. Tärkeintä on huolehtia, että varusteet ovat ehjiä ja oikean kokoisia.
- **Maalivahdin varusteita koskevat säännöt** löytyvät Suomen Jääkiekkoliiton nettisivuilta osiosta tuomarit, kohdasta säännöt ja ohjeet, sääntökirja. Sivustoilta löytyy myös kansainvälinen ohjeistus maalivahdin varusteiden mittaamisesta.

**HUOM! Maalivahti saa käyttää
vain CE-turvahyväksytyjä,
jäähkiekkomaalivahdeille
suunniteltuja varusteita!**



Oppaan työryhmä: Riku Koivunen ja Henna Malmberg.

Erikisasiantuntijat Seppo Hiitelä ja Timo Hytti. Valokuvat: Pasi Mennander, Marko Hannula, Suomen Jääkiekkoliiton kuva-arkisto. Piirrookset, graafinen suunnittelu ja toteutus: Visionice Oy, Harri Sulonen.

MV-LUISTIMIEN VALINTA

- Oikean kokoiset luistimet tukevat jalkaa, eivätkä purista mistään. Kantapään pitää asettua hyvin paikalleen. Luistimen pitää antaa hyvä tuki nilkalle ja joustaa eteenpäin, jotta luisteluliikkeestä tulee luonnollinen ja potkusta tehokas.
- Ohjeellinen luistimien koko voidaan testata työntämällä varpaat luistimen kärkeen. Koko on oikea, kun kantapään ja luistimen väliin jää sormen mentävä tila n. 10 mm **(1A)**.
- Luistimia sovitettaessa käytetään luistinsukkia. Luistimet nauhoitetaan huolellisesti ja valitut luistimet testataan seisomalla suorassa paino molemmilla jaloilla. Valintatilanteessa voidaan jalkoihin laittaa hieman eri kokoiset luistimet.
- Lisäohjeita luistimen valintaan
Jääkiekkoilijan varusteoppaassa sivulla LUISTIMET 1/2.



KUVA 16. MV-luistimen ohjeellinen oikea koko

LUISTIMIEN KÄYTTÖ JA HUOLTO

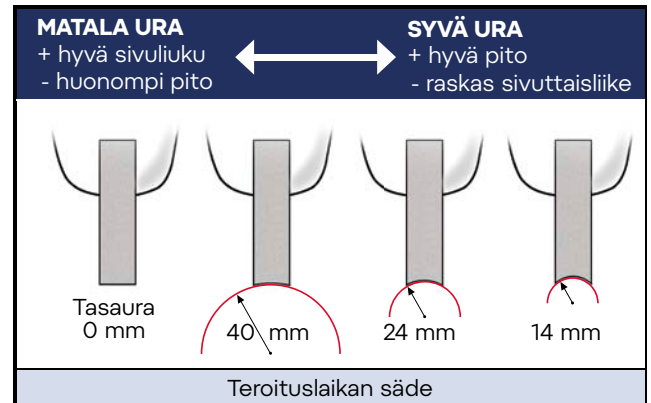
- **LÄMPÖMUOTOILU:** Monien luistimien muotoutumista maalivahdin jalkaan voidaan nopeuttaa lämpömuotoilulla. Jos mahdollista, lämpömuotoilu kannattaa teettää asiantuntijalla. Itse muotoilussa pitää noudattaa ehdottoman tarkasti luistimen valmistajan ohjeita.
- **TEROITUS:** Uudet luistimet pitää aina teroittaa ennen käyttöön ottamista! Luistimet pitää teroittaa säännöllisesti. Teroituta luistimet aina asiantuntijalla.
- **TERIEN PROFILOINTI (MUOTOILU):** Terien muotoilulla voidaan vaikuttaa luistimen ominaisuuksiin. Muotoilun voi tehdä vain siihen koulutettu asiantuntija.
- **PIDÄ TERÄT AINA HYVÄSSÄ KUNNOSSA.**
Tylsillä luistimilla pelaaminen on vaikeaa ja vaarallista itselle ja muille.
- **TARKISTA LUISTIMEN KUNTO AINA KÄYTÖN JÄLKEEN.**
Tarkista terän, terärungon ja niittien kunto säännöllisesti ja huollata viottunut luistin aina välittömästi.
- **KÄYTÄ TERÄSUOJIA** aina kopissa, käytävillä, ennen ja jälkeen jääharjoituksen sekä varustekassissa suojaamassa teriä ja muita varusteita. Teräsuojat otetaan pois kun luistimet laitetaan kuivumaan.
- **KÄYTÄ LUISTELLESSA AINA KUIVIA JA PUHTAITA SUKKIA.** Saumaton luistinsukka on paras vaihtoehto. Ulkojäillä voidaan käyttää tarvittaessa esim. kahta luistinsukkaa päällekkäin.
- **LUISTIMIEN KUIVAUS:** Terät kuivataan huolellisesti aina käytön jälkeen esim. pyyhkeellä. Pohjalliset otetaan pois ja läppä avataan kunnolla, jotta luistin kuivuu hyvin myös sisäpuolelta.

MV-LUISTIMIEN TEROITUS

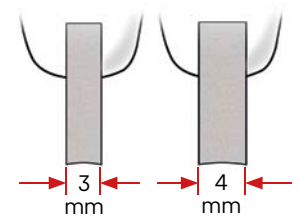
OIKEIN TEROITETUT LUISTIMET HELPOTTAVAT LIKKUMISTA!

Teroitettaessa täytyy huomioida, että maalivahdin luistimissa on 3 mm sekä 4 mm paksuisia teriä.

- **Maalivahdin luistimien urasyvyydet vaihtelevat** tasaurasta todella syviin uriin. Urasyvyyden tulee tukea maalivahdin pelityyliä.
- **Syvä teräura antaa hyvän pidon**, mutta tekee sivuttaissiirrosta raskasta. Perhostyyllillä torjuvat maalivahdit suosivat syvää uraa saadakseen hyvän pidon jähän.
- **Tasaura tai matala ura helpottaa liikkumista** sivusuunnassa. Liian tasainen teräura tai tylsät luistimet lipsuvat.
- Kokemuksen lisääntyessä voidaan uraa tarvittaessa syventää ja käyttää teroituslaikaa, jonka säde on jopa 12-14 mm, jos se parantaa teränkäyttöä, jäissä liikkumista ja pysähtymistä. Jokaisella maalivahdilla on kuitenkin oma torjuntatyylinsä. Tärkeää onkin kokeilla ja löytää oman liikkumista ja pelitapaa parhaiten tukeva teroitustapa.
- Sädeteroitus on nykyään suosiossa myös maalivahdeilla, säteen avulla voidaan yksilöidä terän tasapainopistettä ja tehdä liikkumisesta sujuvampaa.
- Vaativia teroituksia ja terien profilointia voi tehdä vain siihen koulutettu asiantuntija.

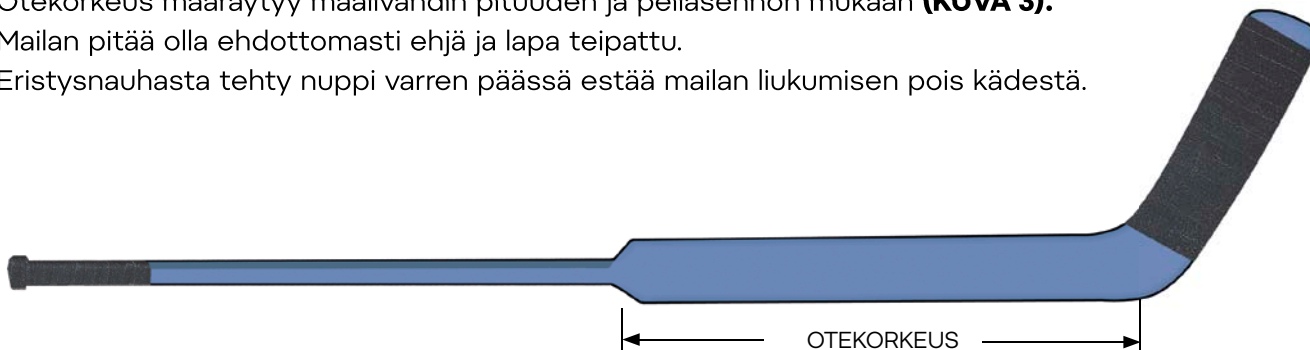


KUVA 2. MV-luistimien terän paksuus ja teroitus

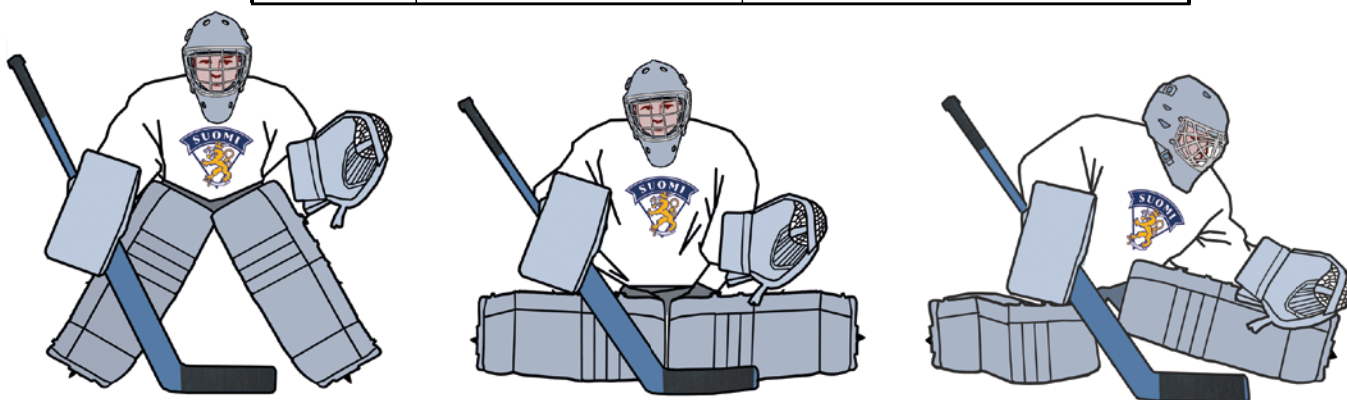


MAALIVAHDIN MAILAN VALINTA

- Tärkeintä on, että maila on oikean kokoinen - junioreille juniorimaila ja aikuisille aikuisten maila.
- Otekorkeus määräytyy maalivahdin pituuden ja peliasennon mukaan **(KUVA 3)**.
- Mailan pitää olla ehdottomasti ehjä ja lapa teipattu.
- Eristysnauhasta tehty nuppi varren päässä estää mailan liukumisen pois kädestä.



OHJEELLISET MV-MAILOJEN OTEKORKEUDET		
Maalivahdin pituus		Otekorkeudet
YTH	n. 100–125 cm	18"/46 cm – 20"/51 cm
JR	n. 125–135 cm	21"/53 cm – 23"/58 cm
INT	n. 135–165 cm	23"/58 cm – 24"/61 cm
SR	n. 165 cm –	25"/63 cm – 28"/71 cm



KUVA 3. Oikean kokoinen maila helpottaa mailan pitämistä torjunta-asennossa kaikissa torjuntatilanteissa.

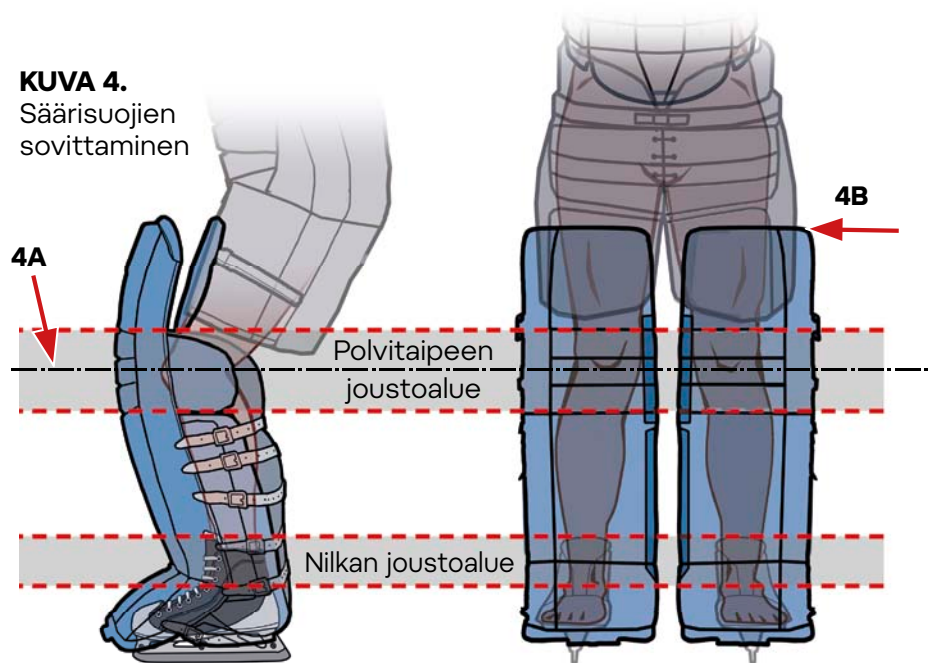


SÄÄRISUOJAT

- **Säärisuojia sovitetaan luistimet jalassa housujen kanssa.**
- Valintatilanteessa kannattaa huomioida, että eri valmistajien suojat eroavat huomattavastikin kooltaan ja toiminnaltaan.
- Oikean kokoisissa säärisuojissa nivelletyt jousto-osat asettuvat tarkasti polven ja nilkan nivelien kohdalle. Juniorimaalivahdin säärisuojissa voi olla vain vähän kasvuvaraa, niinpä maalivahdin polvilumpion keskikohdan tulisi asettua enintään 3 cm suojien polvitaipeen keskikohdan alapuolelle **(4A)**.
- Säärisuojien yläosan tulee ylettyä suunnilleen reiden puoleen väliin asti **(4B)**.
- Maalivahdin pudottautuessa torjunta-asentoon jähän pitää polvien asettua tarkasti polvityynyjen päälle **(KUVA 5)**.
- Liian pienet tai isot säärisuojat eivät suojaa kunnolla ja hankaloittavat torjuntaja.
- Luistimiin kiinnitettävään alanauhaan kireys määräytyy maalivahdin yksilöllisen pelityylin mukaan. Yleensä alanauhaan jätetään noin 3 cm löysää.

KUVA 4.

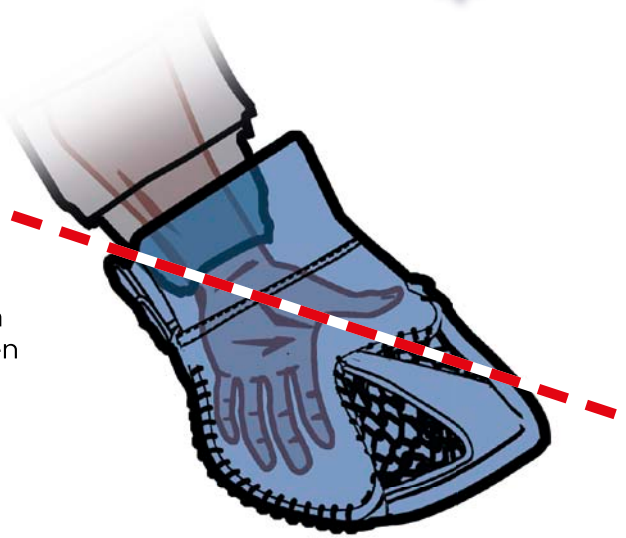
Säärisuojien soveltaminen



KUVA 5. Polvityynyt säärisuojissa

KIINNIOTTOKÄSINE

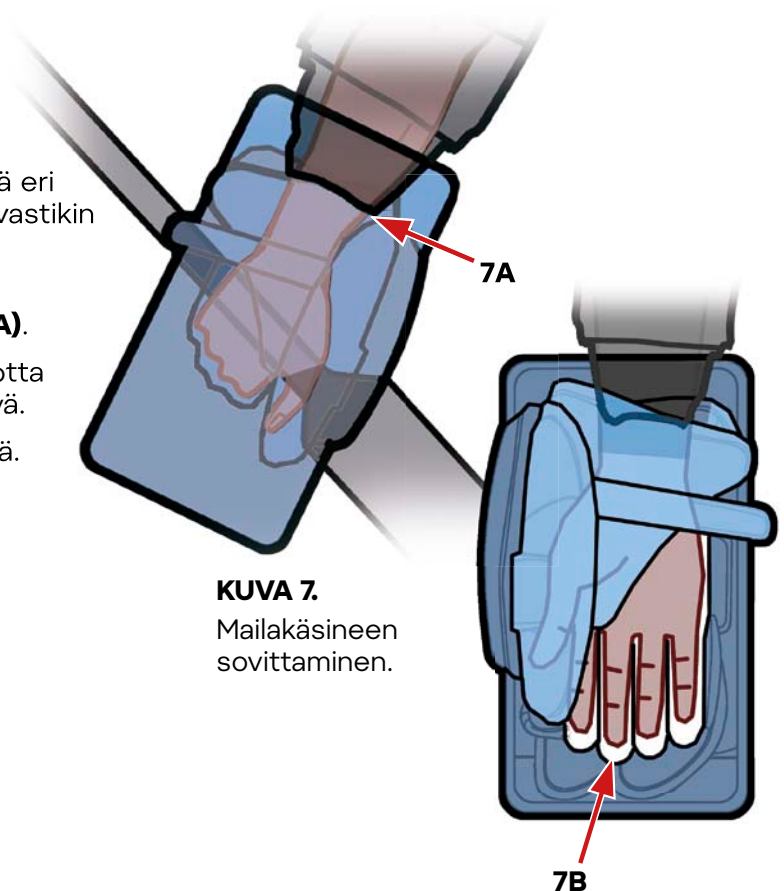
- **Kiinniottokäsine kannattaa sovittaa rinta-käsivarsisuojan kanssa. Ranteen suojaukseen ei saa jäädä aukkoja.**
- Valintatilanteessa kannattaa huomioida, että eri valmistajien mv-käsineet eroavat huomattavastikin kooltaan ja toiminnaltaan.
- Oikean kokoisessa kiinniottokäsineessä pussin taitoskohta asettuu kämmenpohjaan ja pussin sulkeminen ja avaaminen on helppoa (**KUVA 6**).
- Pussin narut on oltava ehjät (tarkistettava säännöllisesti). Rannekiinnike tulee olla riittävän tiukasti kiinni.
- Yläosan kiinnikkeet on pitää olla kiinni, jotta yläosa suojaa kämmenselkää.
- On myös huolehdittava, siitä että kiinniottopussi pysyy oikean muotoisena.



KUVA 6.
Kiinniottokäsineen kämmenpohja ja pussin taitekohta.

MAILAKÄSINE

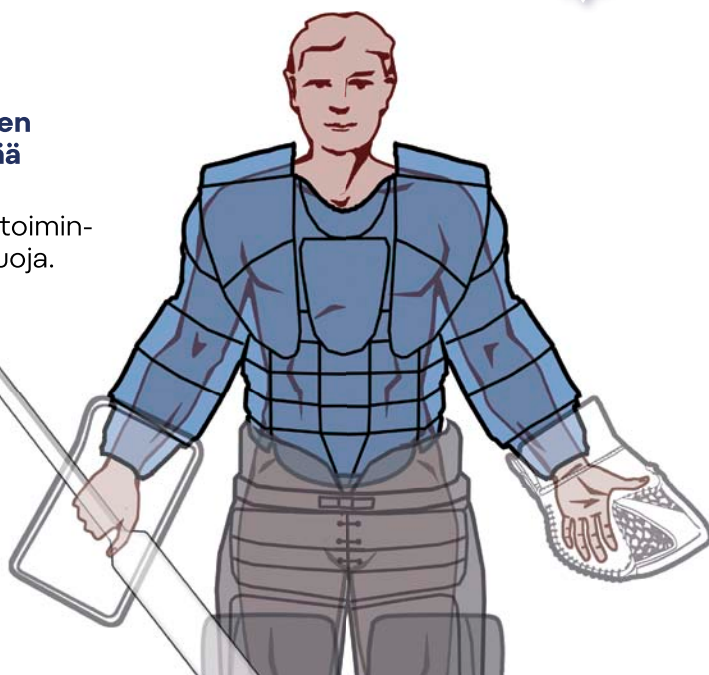
- **Mailakäsine kannattaa sovittaa rinta-käsivarsisuojan ja mailan kanssa.**
- Valintatilanteessa kannattaa huomioida, että eri valmistajien mv-käsineet eroavat huomattavastikin kooltaan ja toiminnaltaan.
- Mailakäsineen ja rinta-käsivarsisuojan väliin ei saa jäädä suojaamatonta aluetta (**7A**).
- Sormenpäihin ei saa jäädä liikaa tilaa (**7B**), jotta mailankäsittely on helppoa ja mailaote pitävä.
- Käsineen pitää ehdottomasti olla täysin ehjä. Tarkista kilven sisällä olevat suojarakenteet ja kämmenosa säännöllisesti.
- Rannekiinnike pidetään sopivan tiukalla.



KUVA 7.
Mailakäsineen sovittaminen.

RINTA-KÄSIVARSISUOJA

- Rinta-käsivarsisuoja sovitetaan yhdessä housujen kanssa, jotta varmistetaan, ettei suojaukseen jää aukkoja ja että suojat toimivat hyvin yhdessä.
- Suojan pitää istua hyvin ja olla mitoitukseltaan ja toiminnaltaan sopiva. Juniorille kannattaa valita juniorisuoja. Liian pieni tai iso rinta-käsivarsisuoja hankaloittaa pelaamista, eikä suojaa kunnolla.
- Valintatilanteessa kannattaa huomioida, että eri valmistajien suojat eroavat huomattavastikin kooltaan ja toiminnaltaan.
- Oikean kokoisen rinta-käsivarsisuojan taiveosat ja suojakupit asettuvat tarkasti nivelien kohdalle.
- Rinta-käsivarsisuojan tulee suojata mahdollisimman hyvin kyynärpäät, olkavarret, käsivarret, solisluun alue, rinta, vatsa ja selkäranka (10A).
- Kaikki soljet ja kiinnikkeet on oltava sopivalla kireydellä, jolloin liikkuminen on helppoa.



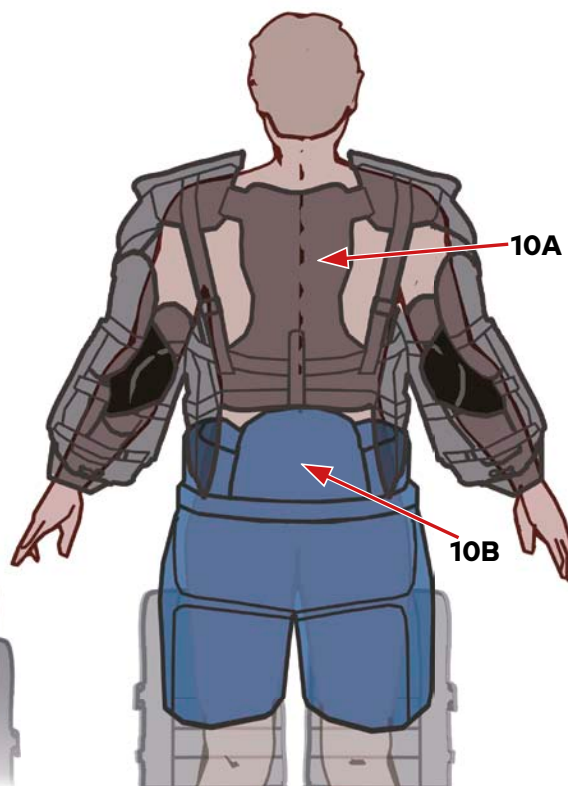
KUVA 8. Rintakäsivarsisuoja ja housuja pitää sovittaa yhdessä, jotta varmistutaan, ettei suojavuuteen jää aukkoja.

MAALIVAHDIN HOUSUT

- Housuja sovitetaan yhdessä rintakäsivarsisuojan ja säärisuojien kanssa.
- Maalivahdeille tehtyjen pelihousujen rakenne on pelaajahousuja huomattavasti suojaavampi.
- Valintatilanteessa kannattaa huomioida, että eri valmistajien mv-housut eroavat huomattavastikin kooltaan ja toiminnaltaan.
- Lahkeiden pitää mennä säärisuojien taakse ja ylettyä säärisuojien yläosan puoliväliin. Housujen tulee suojata lantionseutua, nivusia, reisiä sekä alaselkää (10B), mutta ne eivät saa haitata liikkumista missään asennossa.
- Maalivahdin housut kannattaa hankkia viimeistään silloin, kun maalivahdin pelipaikka on valittu.



KUVA 9. MV-housujen sovittaminen. Lahkeiden pitää ylettyä säärisuojien yläosan puoliväliin.

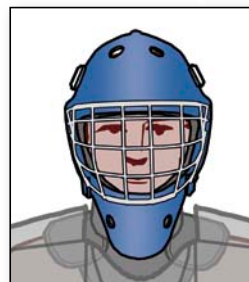


KUVA 10. Rinta-käsivarsisuojan selkärankasuoja ja housujen alaselän suoja.



MAALIVAHDIN MASKI

- Maskin pitää pysyä hyvin paikallaan, eikä se saa rajoittaa näkökenttää tai liikkumista.
- Maalivahdin maskin ja ristikon pitää olla Kansainvälisen jääkiekkoliiton hyväksymä, CE-turvahyväksytty malli.
- Ristikon ja kypärän pitää aina olla ehdottomasti ehjiä. Pienikin vaurio on korjattava välittömästi.
- Maskin kunto ja kaikki kiinnitykset on tarkistettava säännöllisesti.
- Säilytä pelikassissa maskia suojaussissa.
- Maskien koot YT, JR ja SR



MV-maski

MAALIVAHDIN KAULASUOJA

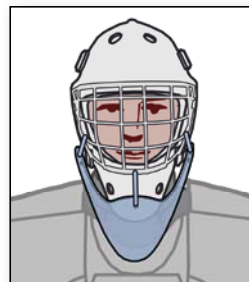
- Viiltosuojattu, CE-turvahyväksytty kaulasuojaja on pakollinen varuste kaikille alle 18-vuotiaille maalivahdeille.
- Suojaa kaulaa ja solisluita iskuilta ja luistimen viilloilta.
- Kaulasuojien koot JR, INT ja SR



MV-kaulasuojaja

MV-LISÄKAULASUOJA (PLEKSI)

- Yksilöllinen lisävaruste. Suojaa hyvin kaulan seudun.
- Kiinnitettävä siten, ettei haittaa liikkumista tai rajoita näkökenttää.
- Pleksin pitää liikkua esteettä päätä käännettäessä.



MV-lisäkaulasuojaja

MV-ALASUOJAT

- Ehdottomasti oltava maalivahdille suunniteltu malli.
- Suojuksen sisällä olevat kovamuoviset suojaosat on aina oltava ehjiä.
- Suojattava hyvin myös alavatsan alue.
- MV-alasuojien koot JR, INT ja SR



MV-alasuojaja

MV-POLVISUOJAT

- Suojattava hyvin reiden alaosa, polven yläosa sekä polvilumpio.
- Suojattava myös polvea sivuilta etenkin sisäpuolelta.
- MV-polvisuojien koot JR, INT ja SR



MV-polvisuojaja

MV-VARUSTEKASSIT

- Maalivahdin varustekassi on huomattavasti pelaajille tarkoitettuja kasseja suurempi. Kassin pitää olla niin tilava, ettei varusteista tarvitse sulloa sinne.
- Pyörät helpottavat kuljetusta.
- Suojaa aina luistimien terät teräsuojilla, jotta terät pysyvät terävinä, eivätkä pääse vahingoittamaan kassia ja muita varusteita.



MV-varustekassi