

## Luistelukoululaisen infopaketti

### Harjoituksiin saapuminen

Harjoituksiin kannattaa tulla iloisella mielellä ja kiireettömästi, mieluiten vähintään 10-15 minuuttia ennen oman harjoitusvuoron alkamista. Tietoa harjoituspaikoista ja harjoitusajoista löydät täältä:

<https://www.jytls.fi/harrasteluistelu/harjoitusaikataulut-ja-harjoitus/>

### Varusteet ja vaatetus

Mukaan harjoituksiin tarvitsee mitkä tahansa luistimet, kypärän ja käsineet. Sormikkaat sopivat hyvin käsineiksi.

Vaatetuksen tulee olla lämmin, mutta sellainen jossa on mukava luistella ja liikkua monipuolisesti. Luistelija voi jäähallissa luistellessaan käyttää lämmintä poolopuseroa yhdessä villapuseron tai villatakin kanssa. Joustavasta kankaasta valmistetut housut, trikoot ja verryttelyasut ovat sopivia. Housujen lahkeet eivät kuitenkaan saa olla liian leveät tai pitkät etteivät ne mene terän alle. Halutessaan voi käyttää myös luistelupukua sukkahousujen/ trikoiden ja fleecen/ villatakin kanssa.

Aloittelevat luistelukoululaiset käyttävät kypärää. Kypäräksi sopii hyvin pyöräilykypäräkin. Ohjaaja kertoo, kun kypärästä on aika luopua.

### Luistimista

Luistelukouluun voi tulla hyvin hokkareilla tai harjoitusluistimillakin, eli taitoluistimia ei ole välttämätöntä hankkia. Hyvä olisi kuitenkin teroittaa luistimet. Hokkarit ja harjoitusluistimet teroittuvat hyvin suutareilla. Taitoluistinten teroituspalvelua Jyväskylässä löydät täältä: <https://www.jytls.fi/teroituspalvelua2/>

Hyviä perustaitoluistimia aloittelijoille löytyy taitoluistelukaupoista. [Golden Skate](#) tarjoaa myös luistinten vuokrauspalvelua. Luistimia voi ostaa myös käytettynä. Facebookissa toimii Jyväskylän Taitoluistelukirppis, jossa varusteita voi kierrättää.