

# MUISTILISTA TAITOLUISTINTEN HUOLTOON JA SÄILYTYKSEEN

- Älä koskaan käytä muovisia luistinsuojia kuin vain ja ainoastaan siirtymisiin jäälle ja jäältä pois! Jos muovisuojat jäävät kosteisiin teriin, voi luistimen teroitus tuhoutua hapettumisen ja ruostumisen johdosta.
- Kuivaa terät heti käytön jälkeen ja käytä pehmeästä, hengittävästä kankaasta tehtyjä pehmosuojia (vaahtomuovia sisältävät suojat pidättävät kosteutta, joten niitä ei suositella).
- Puhdista muovisuojat tasaisin väliajoin. Suojien pohjalle kertyy helposti likaa, joka kuluttaa terää/teroitusta kun suojilla kävellään. Paras tapa olisi laittaa muovisuojan pohjalle kangassuikale, jonka voi sitten aika ajoin vaihtaa puhtaaseen.
- Jos omistat aitonahkapohjaiset luistimet, huolehdi että käsittelet pohjat säännöllisesti hyvällä nahkarasvalla tai mehiläisvahalla. Tämä on tärkeää, jotta pohjan nahka säilyy joustavana eikä kuivaessaan halkeile. Tällöin myös terän kiinnitysruuvit kestävät luotettavammin paikoillaan.
- Älä säilytä luistimia liian kuumassa paikassa → nahka ei pidä liiasta lämmöstä ja kuivaamisesta.
- Huolehdi säännöllisestä teroitushuollosta! Liian tylsäksi päässeen luistimen teroittaminen kuluttaa luistinta enemmän kuin tasaisin väliajoin tehty huolto. Tylsillä luistimilla harjoittelu ei edistä oppimista ja on jopa vaarallista. Taitoluistelu perustuu lihasmuistiin! Jos harjoittelet välillä tylsillä ja välillä terävillä luistimilla, ei kehityksesi voi olla johdonmukaista.

Huoltoväliin vaikuttaa luistelumäärä, terän laatu ja se millaista urasyvyyttä (Roh) käytät → mitä syvempi ura sitä paremmin luistin säilyttää teränsä. Huoltoväliin vaikuttaa moni asia, mutta joitain yleistyksiä voidaan tehdä:

**Esim. 1** Luistelukoululainen käy jäällä 1-2 kertaa viikossa → 1-2 huoltoa vuoden aikana todennäköisesti riittävä määrä

**Esim. 2** Kilpailija käy jäällä 6-8 kertaa viikossa → huoltoväli 6 viikkoa (huolto 6-8 kertaa/vuosi)