

PAKKASELLA HARJOITTELEMINEN

ohje 10.1.2015

Talvella harjoittelu on joskus haasteellista, mutta oikeat varusteet auttavat paljon. Tässä hiukan ohjeistusta pelaajille talviharjoitteluun ulko-olosuhteissa.

KERROSPUKEUTUMINEN

Ylävartalon suojana kannattaa käyttää vähintään 3-4 vaatekerrosta. Kerrokset koostuvat aluspaidoista, verryttelytakista ja tuulitakista. Alavartalon suojana pätee myös tuo 3-4 kerroksen sääntö eli alushousut, pitkät alushousut ja verryttelyhousut. Mikäli löytyy kaulalle tarkoitettu suoja, kannattaa myös se pukea päälle, jolloin kylmää ilmaa ei pääse menemään kaula-aukosta sisään.

PIPO JA KÄSINEET

Pipo tai vastaava pitää ehdottomasti olla mukana ja päässä. Ihmisen lämmöstä haihtuu 70-80 % pään kautta. Sormikkaita ei kannata käyttää hyvin kylmissä olosuhteissa. Hikisinä ne eivät lämmitä yhtään. Sivurajajeittoja ei tarvitse harjoitella pakkasella eli kunnan käsineet käteen.

KENGÄT

Pakkasella varpaat jäätyvät helposti. Jos löytyy numeroa isommat kengät, kannattaa harkita niiden ja tuplasukkien käyttämistä. Esimerkiksi kengät mihin saa ohuen silkkivillasukan futissukan alle ovat hyvä vaihtoehto. Jäätyneellä tekiksellä turffikengät ja nahkakengät ovat myös hieman lempeämmät jalalle kuin kivikovat nappikset. Ponnistuksen nappiskirppiksestä Haapiksen siivouskomerosta voi lainata aina kenkiä treenien ajaksi.

TAUKO SISÄTILASSA

Ulkoharjoituksemme ovat Haapiksella. Kentällä ovat lämmitetyt pukusuojat, joihin voi aina tarpeen vaatiessa ja valmennukselta lupaa kysyen mennä lämmittelemään harjoittelun lomassa.

PAKKASRAJA -15 PAKKASEN PUREVUUTTA

Pakkasen ollessa liian kova valmentajat ilmoittavat treenien ja pelien peruuttamisesta viimeistään pari tuntia ennen tapahtuman alkua Nimenhuudossa. Raja on muodollisesti -15 astetta pakkasenpurevuutta. Pakkaseen purevuus on kylmyyden luku, joka kuvailee miltä varsinaisen lämpötilan ja tuulen yhteisvaikutus tuntuu.

Tarkistetaan täältä:

<http://ilmatieteenlaitos.fi/paikallissaa> (ks "Sää tuntuu kuin")

KENTTÄ

Haapis aurataan lumesta aina klo 16:n mennessä arkipäivisin. Huoltoyhtiö auraa max. kerran päivässä, eli jos on jatkuva lumentulo (esim koko illan), kenttä voi olla aika huonossa kunnossa päivän viimeisillä vuoroilla. Haapiksen huoltorakennuksesta löytyy lumikola ja lumilapio, jotka ovat vapaasti käytettävissä mikäli joukkueet haluavat varatoimeenpiteenä itse putsata alueen treenausta varten.