

## Luistinten huolto-ohjeet

1. Käytä teräsuojia aina kun kävelet luistimilla, teräsuojat eivät ole säilytystä varten.
2. Teräsuojat on hyvä pestä silloin tällöin, koska niihin kertyy aina hiekkaa ym.
3. Pehmeät, kankaiset suojat ovat säilytystä varten. Ne imevät viimeisen kosteuden pois teristä kuivauksen jälkeen sekä suojaa teriä kolhuilta.
4. Luistinpuusit suojaavat hyvin luistimia kolhuilta, mutta muista, että luistimet myös homehtuvat helposti. Joten, joka ilta luistimet pois kassista ja pusseista, jotta ne kuivuvat hyvin. Paras paikka kuivattaa luistimia on ihan vaikka lattialla huoneenlämmössä. Patterilla kostea nahka kopristuu.
5. Jos säilytät luistimia jäähallilla, niin silloinkin luistimet ilmastavasti kuivumaan.
6. Myös pohjalliset on hyvä ottaa kuivumaan ainakin kerran viikossa. Niitä voi silloin tällöin pestä tai ostaa uudet.
7. Nauhat on hyvä vaihtaa joskus, sillä kulunut nauha luistaa helpommin.
8. Kilpailuihin on hyvä hankkia uudet siistit nauhat sekä ottaa varanauhat mukaan.
9. Nauhojen päät voi solmia, koska rispaantunutta nauhaa on vaikea saada takaisin reikään.
10. Kiristä nauhat huolella, nilkasta napakasti, varren yläosasta löysemmälle. Näin kenkä kestää pidempään tukevana.
11. Kun maalaat luistimet, pyyhi ne ensin asetonilla ja anna sitten kuivua kunnolla, vähintään muutama tunti. Sitten jos mahdollista käytä pohjamaalia ja anna taas kuivua hyvin. Viimeiseksi spraymaali. Teriin mennyt maali lähtee hyvin pois asetonilla.
12. Sukat, jotka menevät luistimeen tulee olla puhtaat. Ne jalassa ei kävellä kopeissa jne. Hyvät luistinsukat ovat ohuet ja jos mahd. saumattomat.

## Luistinten istuvuus jalkaan

1. Ole kärsivällinen kun ostat luistimia. Markkinoilla on useita eri merkkejä, malleja ja lestin leveyksiä. Malta sovittaa useita eri vaihtoehtoja, varsinkin jos et ole tyytyväinen tämän hetkiseen luistimeesi. Valitse juuri sinun jalkaasi sopivat luistimet, ne eivät välttämättä ole samanmerkkiset kuin kaverillasi.
2. Mikäli kengän lesti on liian kapea tai liian leveä, luistin kestää huonosti. Mm. liian leveä luistin aiheuttaa sen, että kenkä katkeaa helposti.
3. Kaikki luistimet tänä päivänä ovat lämpömuokattavia. Joten, ne on hyvä lämmittää ainakin uutena, jotta kenkä saadaan jalkaan istuvaksi. Mikäli luistin painaa, hiertää ja puristaa vielä muutaman viikon harjoittelun jälkeen se kannattaa lämmittää uudestaan.
4. Lämmitys tapahtuu uunissa, kotiuunikin käy, lämpötila 90 -100 astetta ja noin 4-6 minuuttia. Kengän rakenteen tulee pehmetä selvästi. Tämän jälkeen luistimet sidotaan napakasti jalkaan ja sitten seistään joko paikoillaan luistimet jalassa tai kävellään rauhallisesti.
5. Venytysraudalla saadaan helposti venytettyä yksittäisiä luiden paikkoja isommiksi.
6. Lestinlevittäjällä voidaan levittää luistinta laajemmalla alueella. Levityksen voi tehdä joko hyvä suutari tai sitten Skate shopissa se onnistuu kesästä 2005 alkaen.
7. Bunga pads ”taikasukat” auttavat, mikäli on ongelmia luistimen varren yläosan kanssa.
8. Geelilevy, josta voi leikata paloja, toimii hyvin jos ongelmia on kehräsluiden alapuolella.
9. Teriä valittaessa tulee tietysti valita taitotasoon sopivat terät, mutta myös terän koolla on suuri merkitys. Toisilla luistelu onnistuu paremmin pidemmällä terällä, toisilla taas lyhyemmällä. Perussääntö on kuitenkin se, että alin piikki tulee suoraan varpaiden alle.

Skate Shop 04/2005