

Tarkistuslista jääkiekkoilijoiden vammojen ehkäisemiseksi ja turvallisuuden lisäämiseksi

- Hanki hyvä perus- ja lihaskunto.
- Lämmittele ja verryttele huolellisesti ennen jäälle menoa.
- Käytä laadukkaita ja sopivia varusteita ja suoja.
- Käytä AINA kypärää, kun pelaat tai harjoittelet jäällä.
- Huolehdi, että luistimet ovat asianmukaisesti teroitettu.
- Tutustu jääkiekon sääntöihin ja noudata niitä. Kunnioita myös vastustajiasi.
- Muista, että peleissä vammautumiseriski on moninkertainen harjoituksiin verrattuna.
- Jos olet aloittelija, opettele hyvin luistelemaan, ennen kuin menet mukaan peleihin.
- Hoida vanhat vammasi huolellisesti kuntoon. Vältä vamman jälkeen liian aikaista paluuta jääkiekon pariin.
- Muista, että väsyneenä vammautumiseriski kasvaa huomattavasti. Vältä siis pelaamista huonosti nukutun yön jälkeen. Vältä myös ylipitkiä vaihtoja peleissä.
- Älä mene kaukaloon alkoholin vaikutuksen alaisena.
- Nuuska ja tupakka eivät sovi jääkiekkoon. Molemmat lisäävät mm. sydänsairauksien riskiä. Nuuskan on todettu pidentävän reaktioaikaa ja sitä kautta lisäävän myös vammautumiseriskiä.
- Syö monipuolisesti ja juo riittävästi. Älä kuitenkaan mene pelaamaan heti aterian jälkeen.
- Jos käytät jotain säännöllistä lääkitystä, neuvottele lääkärisi kanssa ennen kuin aloitat jääkiekon harrastamisen.

Nämä asiat toteuttaessasi vammriskisi putoaa merkittävästi ja voit todennäköisemmin nauttia hyvästä harrastuksestasi läpi kauden!

