



NÄIN PUKEUDUT

jalkapallotapahtumiin talvella!

Jotta pelaaminen olisi mukavaa, palelemisilta välttyttäisiin ja jokainen peluri pystyisi osallistumaan tapahtumiin ideaalipanoksellaan, on tärkeä kiinnittää huomiota etenkin ulkona pelattavissa tapahtumissa pelaajan vaatetukseen.

Pakkassäällä:

Talvikaudella ulkotreeneissä nappikset voivat olla hieman reilumpaa kokoa, jotta alle voi laittaa ohuen villaa ja teknistä materiaalia olevan ”alussukan”, minkä päälle puetaan säärisuojat, pelisukat ja nappikset.

Pakkasilla merinovillakerrasto (esim. Ullmax) toimii hyvin – se siirtää kosteutta pois kehosta pitäen lämmön. Plussasäällä ja esim. kupla-treenissä tavallinen tekninen kerrasto voi riittää.

Kauluri tai esim. tuubihuivi suojaa kaulaa ja sen voi vetää viimassa leualle/poskille. Pipo ja hanskat tulee ehdottomasti olla jokaisella aina ulkona harjoiteltaessa ja pelattaessa.

Kerrospukeutuminen pakkassäällä on suositeltavaa – esim. merinovillakerrasto, fleece/tekninen paita, tuuli/sadetakki (ja pelitapahtumissa päällimmäiseksi pelipata). Vaihtopenkillä ollessa toppatakki on hyvä pukea päälle. Pelatessa voi hyvin käyttää sormikkaita tai muita hanskoja, etenkin jos niissä on pallosta kiinni pitämistä helpottavat näppylät.

Pelitapahtumissa on hyvä vaihtopenkkiö, taukoja ja kotiinpaluuta varten olla mukana toppavaatteet, vaihtopipo, vaihtohanskat ja talvikengät.

Sade-/röntä- ja loskasäällä:

Sadesäällä on hyvä olla mukana vaihtopelisukkia pelien lukumäärän mukainen määrä. Myös vaihtonappikset on hyvä olla mukana, jos kotoa sellaiset löytyy.

Sateella ja loskassa sukan ja kengän väliin voi teipata pakastuspussin (hedelmäpussikin käy), jotta varpaat ja jalat pysyvät kuivina.

Ylimääräinen kerrasto tai ainakin yläosa on hyvä vaihtaa tarvittaessa pelien välissä.