



## Salibandymailan pituus ja kätisyys

### Mailan kätisyys

Pelaaja valitsee right-lavan, jos hänen oikea kätensä on peruspeliasennossa alempana ja vasen ylempänä. Left-kätisyys taas tarkoittaa, että vasen käsi on alempana ja oikea ylempänä.

### Mailan pituus

Oikean mittainen maila on keskeinen tekijä junioripelaajan taitojen kehittämisessä sekä myös salibandyn turvallisuuden kannalta.

Ylipitkillä mailoilla pelattaessa syntyy usein turhia vaaratilanteita ja lisäksi palloa on huomattavasti vaikeampi hallita sekä pahimmillaan ylipitkä maila estää oikeanlaisen tekniikan kehittymisen lapselle.

**HUOM Taulukkoa tärkeämpi muistisääntö on, että oikean mittainen maila ylettyy noin 3-5cm ylitse navan! Tällöin maila on suorana lapa maassa vartalon edessä pystyssä.**

**Ohjeellinen taulukko oikean pituiselle mailalle. Huomioithan, että lapa tuo pituutta lisää noin 15cm mailalle, kun sitä pitää pystyssä mitatessa (eli esimerkiksi varsiputken pituus 65cm + lapa = maila on noin 80cm yhteensä pitkä, kun se on pystyssä lapsen edessä). Tilauksessa ilmoitetaan vain haluttu varren pituus sekä kätisyys.**

Lapsen pituus 90cm (esim. perhesählyissä) => varsiputken pituus 55 cm

Lapsen pituus 100cm => varsiputken pituus 60 cm

Lapsen pituus 110cm => varsiputken pituus 65 cm

Lapsen pituus 120cm => varsiputken pituus 70 cm

Lapsen pituus 130cm => varsiputken pituus 75 cm

Lapsen pituus 140cm => varsiputken pituus 80 cm

Lapsen pituus 150cm => varsiputken pituus 85 cm

Lapsen pituus 160cm => varsiputken pituus 90 cm

Pituus 170cm => varsiputken pituus 92,5 cm

Pituus 175-185cm => varsiputken pituus 95 cm

Pituus 185-195cm => varsiputken pituus 100 cm

Pituus 190cm -> => varsiputken pituus 104 cm

### Varren lyhentäminen

Jos mailaa haluaa itse lyhentää, on suositeltavaa, että vartta lyhennetään aina varren yläpäästä. Tämä vaatii gripin irrottamisen sekä tupissa olevan pienen naulan poistamisen esim. ruuvimeisselin kärjellä.

Lyhennyksen jälkeen tupin voi kiinnittää kuumaliimalla ja laittaa gripin takaisin paikalleen.

Mailan lyhentämistä varren alapäästä ei suositella, koska silloin lapa ei välttämättä mene paikalleen.

### Lavan käyristäminen

Mailoissa on yleensä valmiina tehdaskäyristys, jolloin maila on valmis pelaamiseen. Suuremmalla lavalla tärkeä taito syöttäminen onnistuu helpommin.

Jos lapa tarvitsee käyristää alla on ohjeet.

Lapa käyristetään lämmittämällä sitä sopivasti vuoron perään molemmilta puolilta

kuumailmapuhaltimella tai liedellä. Ennen käyristystä suojaa kätesi työhansikkaalla tai lapasella ja

varmistaa, että lapa on riittävästi lämmennyt. Älä kuitenkaan päästä lapa sulamaan! Väännä lapa tämän

jälkeen oikeaan muotoon. Jäähdytä lapa nopeasti kylmässä vedessä tai lumessa, niin muoto jää pysyväksi.

Muistathan, että lapa ei saa olla yli 3cm käyrempi. Lavan käyryys mitataan asettamalla maila makaamaan tasaiselle alustalle lavan puoli alaspäin ja mittaamalla etäisyys lavan sisäreunan korkeimmasta kohdasta lattiaan tai pintaan jolla maila makaa.

### **Lavan vaihto**

Lapa irroitetaan ruuvaamalla irti lavan yläosassa olevat ruuvit ja tarvittaessa lämmittämällä lapaa, niin että kuumaliima irtoaa.

Lapaa kiinnitettäessä takaisin ruuvia varten ei tarvitse tehdä uutta reikää. Ruuvi porautuu kiinni varteen, kun ruuvin kiinnityksen saa alulle hyvällä ruuvimeisselillä ja riittävällä voiman käytöllä. Ole kuitenkin varovainen! On myös mahdollista tehdä ruuville alku esim. naulalla tai piikillä.

Jos ruuvin laittaa vanhoihin ruuvireikiin, avuksi tarvitaan myös esim. kuumaliimaa, jotta lapa ei pyöri varressa. Jos haluaa varmistua, että lapa ei pyöri, ruuvin lisäksi voi laittaa kuumaliimaa kuumaliimapistoolilla hieman lavan holkkiosan sisälle.

Osassa mailoista varren yläosan on ovaalin muotoinen, joten muista kiinnittää lapa oikeaan asentoon suhteessa varteen.

### **Suojalasit**

Suosittelun suojalasien käyttöä kaikille pelaajille vauvasta vaariin.

Lasien tuli olla iskunkestävät, mielellään huurtumattomat, ja niistä tulisi olla CE-merkintä.