|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Pikaluistelu** |  |  |  |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | | **Perusohjeita pikaluisteluradalla käyttäytymiseen**  **Ratojen käyttö (Oulussa Raatti ja Raksilan tekojää)**   * **Ulkorata**: Hitaampien luistelijoiden tulisi käyttää ulkorataa. Ulommaista rataa voidaan käyttää myös tasapaino- ja liukuharjoittelussa, kunhan ei häiritä rataa kiertävien luistelua. * **Sisärata**: Käytetään kuntoilu ja sprinttiharjoittelussa. *Nyrkkisääntö: "Jos et tunne jaloissasi poltetta, niin siirry ulommaiselle radalle".* * **Keskialue**: Käytetään ohitettaessa sisäradalla luistelevia. Alueen välittömästi sisäradan vieressä tulisi olla tyhjänä, jotta tarvittaessa voidaan luistelija ohittaa turvallisesti radan ollessa vilkkaassa käytössä. Keskialueen keskiosa on varattu vapaaseen luisteluharjoitteluun, leikkeihin ja tasapainoharjoitteluun.   **Ratojen vaihtaminen**   * Ennen radan vaihtamista TARKISTA AINA, että on turvallista vaihtaa. * Älä koskaan oleta, että takaa tuleva näkee liikkeesi ja väistää sinua.   **Pysähtyminen**   * Ainoat turvalliset paikat pysähtyä ovat suorilla osuuksilla aivan oikeassa laidassa. * ÄLÄ KOSKAAN PYSÄHDY kaarteessa tai välittömästi kaarteen jälkeen! * Useimmat kaatumiset tapahtuvat kaarteissa.   **Luistelun aloittaminen**   * Tarkista aina, ettei takaasi ole tulossa ketään kun lähdet luistelemaan. * Älä rynnistä radalle ennen kuin varmistat, että se on vapaa. * Ajattele *'ryhmittymistä'.* * Älä harjoittele startteja välittömästi kaarteen jälkeisellä radan osuudella. |  |  |  | | |  |  |