|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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.
 |  |  |  |

 |  |  |