

Koottu valmistajien omista ohjeista

#	Bauer	CCM	Riedell
1	Valitse sopivat luistimet ammattitaitoisen myyjän avulla.	Valitse sopivat luistimet ammattitaitoisen myyjän avulla. Valitse sopiva pohjallinen.	Valitse sopivat luistimet ammattitaitoisen myyjän avulla.
2	Max 79 astetta. Älä poista terää.	104 astetta: luistimet yksitellen uuniin, kärkeä kohti lämmitintä (kantapää poispäin lämmittimestä)	74...82 astetta
3	Max 3 min	Max 2 min	4...7 min: keskijäykät 4...6 min, jäykät ja extra-jäykät 5...7 min.
4	Sovita jalkaan: älä kiristä nauhoja voimakkaasti (forcefully); koskee erityisesti kahta ylimpää nauhasilmäparia.	Jalkaan välittömästi lämmityksen jälkeen. Nauhat normaalikireydelle, EI yliiukaan!	Sovita jalkaan: avaa kantatasku; laita jalkaan; koputa kantapäällä lattiaan, jotta kantapää menee taskuunsa; nauhoita napakasti ja yhtä tiukasti aivan alhaalta ihan ylös asti (tavallista napakampi nauhoitus).
5	Voit seisoa jäähtymisen aikana, mutta älä kävele äläkä etutaivuttele niin kauan, kun luistimet ovat lämpimät.	Pidä luistimet jalassa 10 min istuen, polvikulma 90 astetta. Älä seiso tai taivuttele luistimia jäähtymisen aikana (aiheuttaa murtumista).	Pidä luistimet jalassa noin 10 min. Voit seisoa ja/tai laittaa painoa luistimille, mutta älä kävele, ellei teriä ole asennettu.
6	Ota luistimet pois ja odota vähintään 1 h ennen luistelua.	Ota luistimet pois ja anna niiden levätä vähintään 12 h.	Ota luistimet pois ja anna jalkojen ja luistimien levähtää useita minutteja.
7			Laita luistimet jalkaan. Kiristä normaalilla tiukkuudella ylös asti
8			Jos on epämukavuutta tai paikallisia puristuspisteitä, lämmitä föönillä ja paina tai venytä prässillä.
9			Sovita jalkaan normaalilla nauhakireydellä.
	Älä lämmitä luistimia enempää kuin 3 kertaa, 15 min jäähtymisen välissä. Älä koskaan kävele luistimilla ilman teriä.		