Varusteet uppopalloon – ostajan opas

Antero Hirvo

Vaasa 2025

Sisällys

1 Esipuhe 4

2 TL;DR (Too Long; Didn't Read) 5

3 Uppopallon varusteet – pikakertaus 6

4 Uima-asut 7

4.1 Paidat ja peliasut 8

5 Lakki 9

6 Maski 10

7 Snorkkeli 13

8 Räpylät 15

9 Suojat 17

9.1 Hammassuojat 17

9.2 Alasuoja 17

9.3 Polvi, nilkka ja kyynärsuojat 17

10 Muut varusteet 19

10.1 Sukat 19

10.2 Pampulat 19

10.3 Varustekassi 19

10.4 Teippi 19

10.4.1 Ranneteipit 19

10.4.2 Urheiluteipit 20

10.4.3 Sormien teippaus 20

10.5 Kynsisakset 20

11 Settisuosituksia 21

Liitteet 22

Liite 1. Hyvä ja huono maski 22

Liite 2. Maskin remmin tekeminen 25

Liite 3. Hyvä ja huono snorkkeli 31

Liite 4. Hyvät ja huonot räpylät 33

1 Esipuhe

Tämän oppaan tarkoituksena on toimia apuna uppopallovarusteiden hankinnassa. Yleisesti paikallisista urheiluliikkeistä ei saa uppopalloon sopivia pelivälineitä ja siksi tämä tuottaa aina pienen vaikeuden aloittaa (jo tarpeeksi vaikea laji) ilman kunnon varusteita. Opas yrittää tehdä varusteiden hankinnasta niin helppoa että tämän lukemalla ymmärrät mitä tarvitset (ja miksi) harrastuksen aloittamiseen kuin myös mitä varusteita voi päivittää kilpailemista varten.

Ehdotetut varusteet ovat ”hyväksi koettuja” ja järjellä ajateltuja mutta silti arvioi oman tarpeen mukaan kyseisen varusteen tarve. Lähtökohtaisesti pyrkimys on, että tässä oppaassa ei ole mitään turhaa. Varusteet, esimerkiksi maskit ovat ns. ”sukeltajalaatua” eli nämä ovat hyvin pitkäikäisiä ja ensimmäinen suositeltu setti voikin kestää käyttöä useita vuosia. Myös ehdotettuja varusteita voi pitää minimilaatuna eli etelänmatkalla ostettu maskisetti ei välttämättä sovi uppopalloon ihan jo siitä syystä, että maski ei ole karkaistua lasia.

Oikeastaan ainoa syy lähteä ostamaan esimerkiksi uutta maskia on suorastaan pelkkä hifistely ja räpylöitä päivitetään sen mukaan, kun räpylät alkaa tuntumaan ”liian hitailta”. Rahaa et saa uppopalloon kulumaan samalla tavalla kuin golfmailoihin tai maastopyöriin 😊.

Linkit ovat suoraan kauppasivuille yms. ja nämä eivät aina välttämättä toimi.

Ennen etenemistä tutustuthan uppopallon lajiesittelyyn ja erityisesti sivun *Varusteet* osioon niin tiedät mistä puhutaan.

Tehnyt: Antero Hirvo, Delfin Ry

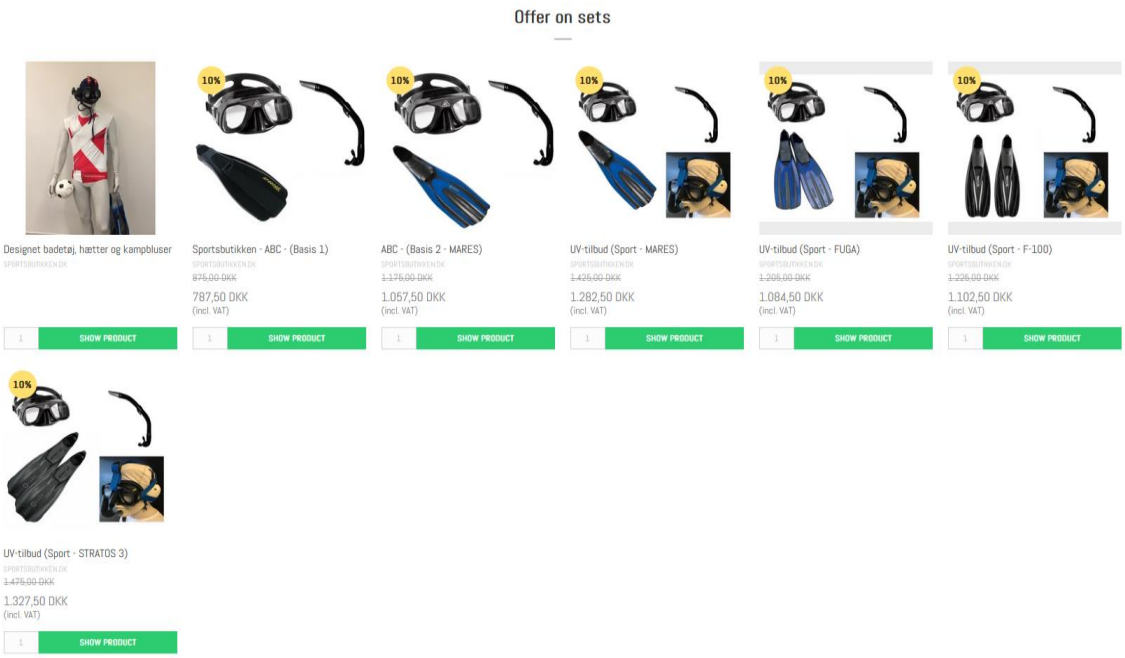
Oppaan löydät https://www.delfiinit.com/uppopallo/ ja sivun alhaalta linkistä ”Opas uppopallon varusteisiin”.

(Saa jakaa ja kommentoida mutta mitään vastuuta ei ole mistään. Kuvat, tekstit yms. on omistajiensa omaisuutta.)

2 TL;DR (Too Long; Didn't Read)

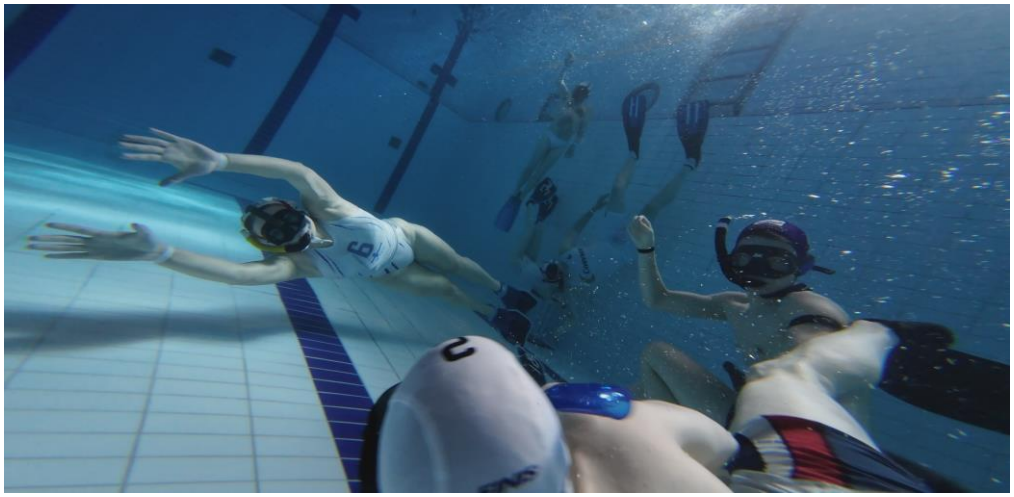
Sportsbutikken.dk (Tanskassa) on yksi parhaita kauppoja uppopallovarustein hankintaan ja niiden aloitusseteillä ei voi mennä väärään. Setissä tulee erittäin hyvä maski, snorkkeli ja räpylät, joilla on hyvä aloittaa.

Osta setti, laita uikkarit jalkaa ja tule treeneihin!



Vaihtoehtoisesti katso osa **Settisuosituksia** missä on ehdotettua vaihtoehtoja tilata Suomesta.

3 Uppopallon varusteet – pikakertaus



Harrastamiseen tarvitset perusvälineet, johon kuuluvat maski (kangasremmillä), snorkkeli ja räpylät. Näiden lisäksi joukkueilla on valkoiset tai siniset uima-asut ja lakit. Pelien vauhdin kiihtyessä suositellaan miehille alasuojia kuin myös hammassuojia. Kilpailemiseen harrastusvälineiden lisäksi voi hankkia jäykemmät räpylät, joukkuekohtaiset paidata/uima-asut, rannenauhat ja viimeistään tällöin hommataan suojat. Uppopalloilijan kassista löytyy lisäksi myös juomapullo, pyyhe, pampuloita (snorkkelia varten ja pitkille hiuksille), sukat (räpylään), uimalakki (kätevä pitkille hiuksille), sähköteippiä (mustaa ja valkoista), suolaa (kramppeja varten), ”räpyläristit” (kumilenkki pitämään räpylät jalassa) ja kynsisakset.

Kilpailuihin osallistuaksesi on pakollista hommata seuran jäsenyys ja Sukeltajaliiton kilpailulisenssi. Huomaa myös, että kaikki vakuutukset eivät kata uppopalloa.

4 Uima-asut

Seuraavissa osioissa on tarkemmin kerrottu varusteita ja mistä ja millaisia kannattaa ostaa. Ensimmäisenä uima-asut, joita kuuluu olla miehillä kuin naisilla valkoinen ja tumma (musta tai sininen). Lisäksi kannattaa olla yksi musta uima-asu, jota käytät valkoisen tai sinisen puvun alla. Miehillä uikkarit voivat olla joko lyhyet, "boxeri malliset” tai reiden pituiset mutta kuitenkin kilpailuissa uikkareiden tulee olla sellaiset, että esim. valkoisten uikkareiden alta ei saa näkyä toista väriä. Naisilla tulee olla uima-asu, ei bikineitä ja miehillä ei uimashortseja.

Valkoisten uikkareiden saatavuus vaihtelee vuodesta toiseen mutta nyt niitä saa mm. Altaalle.com tai Sportbutikkenista (ks. alla). Lähtökohtaisesti halutaan, että kaikilla olisi valkoiset uikkarit sillä nämä vaikuttavat peliin (syötät tummalle uikkarille mutta hänellä onkin valkoinen lakki) mutta nyrkkisääntönä voidaan pitää, että **kun olet puolet kaudesta käynyt treeneissä, osta valkoiset uikkarit**. Pelissä lakin väri kuitenkin määrää joukkueen eli treeneissä voi olla sinisillä uikkareilla valkoisella puolella. Naisilla valkoisten uikkareiden tilalla toimii myös valkoinen paita alkuun.

Valkoiset uikkarit:

Miehet

- https://www.altaalle.com/epages/altaalle.sf/fi_FI/?ObjectPath=/Shops/Essenuoto/Products/%2210021%20pbt%20White%22

- https://sportsbutikken.dk/shop/220-badebuks-uv-rugby/2639-hvide-badebukser---square-leg---agonswim/

Naiset

- https://www.altaalle.com/epages/altaalle.sf/fi_FI/?ObjectPath=/Shops/Essenuoto/Products/%2220029%20pbt%20White%22
- https://sportsbutikken.dk/shop/221-badedragt-uv-rugby/1616-hvid-helryg-med-lynlaas---agonswim/

Yleisesti uikkareita esim:

- https://sportsbutikken.dk/shop/221-suits-uw-rugby/
- https://sportsbutikken.dk/shop/220-trunks-uw-rugby/
- https://www.intersport.fi/fi/tuote/arena-team-swim-short-solid-uimahousu-m-uimahousut-56571707/?color=MUSTA
- https://varuste.net/c9983/miesten-uimahousut
- https://varuste.net/c11794/naisten-uimapuvut
- https://www.altaalle.com/TUOTEMERKIT/Essenuoto
- https://www.klubbensport.fi/swimshop/uimapuvut
- https://www.klubbensport.fi/swimshop/uimahousut
- https://www.altaalle.com/epages/altaalle.sf/fi_FI/?ObjectPath=/Shops/Essenuoto/Categories/MUUT_TUOTTEET/%22Vesi-%20ja%20uppopallo%22

4.1 Paidat ja peliasut

Pelissä saa olla miehillä kuin naisilla tiukka joukkueen väriin sopiva peliasu (paita ja housut). Nämä tilataan joukkueen kesken kustomoituina esim. Fibe tai muulta valmistajalta. Peliasu parantaa joukkueen näkyvyyttä vedessä mutta sääntöjen mukaan miesten paita ei ole osa uima-asua, jota ei saa pelata (eli teoriassa paitaa saa repiä mutta älä revi, kun ne ovat niin kalliita…). Yleisesti peliasut ovat suhteellisen kalliita, kun ne teetetään suoraan joukkueelle. Koska paita ei ole osa pelivarustusta niin sen numero on myös ”kosmeettinen” eli lakin numero määrää pelaajan numeron peleissä.

5 Lakki

Lakkeja on siis sinisiä sekä valkoisia ja niissä tulee olla sääntöjen mukaan korvasuojat sekä pelinumero. Yleisen harhaluulon mukaan korvasuojus ei estä paineen vaihtelujen tuntemista, vaan suojus on estämässä korvalehden repeämistä. Virallisissa otteluissa joukkueessa ei saa olla kahta saman numeroista pelaajaa.
Lakkeja ei yleensä saa hankittua yksitellen, mutta seura tai joukkue voikin hankkia kokonaisen lakkisarjan. Lakkisarjojen hinnat ovat n. 500–700 euroa sisältäen molemmat värit numeroilla 1-15. (uppopallo.fi)

Uppopallolakilla on siis kolme tarkoitusta, erottaa joukkueet toisistaan (ja tuomarilla on punainen lakki), numeroida pelaajat ja suojata korvia. Lakit ovat samoja kuin vesipallossa mutta vaihtelevasti joissain malleissa voi olla enemmän tai vähemmän suojia. Lakkeja ei tarvitse ostaa itse sillä niitä on yleisesti seuroilla lainaan tai niitä teetetään erikseen peliasujen tilauksen yhteydessä. Sportsbutikkenilla on kuitenkin mahdollisuus ostaa yksittäisiä lakkeja mutta kysy viisaammalta enne kuin tilaat https://sportsbutikken.dk/shop/224-caps-uw-rugby/. Valitettavasti lakkien laadut vaihtelevat paljon.

6 Maski

Hyvässä maskissa on lämpökarkaistu lasi, jolloin ei tarvitse pelätä mahdollisen rikkoutumisen myötä syntyviä sirpaleita. Maskissa pitää olla mahdollisimman laaja näkökenttä, ja sen ilmatilavuuden pitää käyttömukavuuden takia olla mahdollisimman pieni. Yleensä kannattaa kiinnittää kuitenkin huomiota pelkästään tuohon ilmatilavuuteen. Näkökenttää saa laajentumaan nopeasti päätä hieman kääntämällä. Maskin tiiveys on ehdottomasti sen tärkein ominaisuus, ja niitä valmistetaankin runsaasti eri mallisia, joista sovittamalla jokainen löytää juuri omiin kasvonmuotoihinsa tiiviisti istuvan maskin.

Silmälasien tarvitsija voi käyttää piilolaseja (mieluummin halpoja kertakäyttöisiä sen varalta, jos ne pääsevät vedessä huuhtoutumaan karkuun) tai tiettyihin maskeihin on myös mahdollista saada optisesti hiotut linssit.

Maskiin kannattaa hyvin nopeasti tehdä joustamattomasta repun hihnasta ns. jäykät remmit, jolloin maski ei koko ajan ole poissa päästä tai täynnä vettä. Kevyitä iskuja kun maskiin tulee hyvin usein. (uppopallo.fi)

Tässä ei hirveästi lisättävää liiton kuvaukseen muuten kuin varmista että maskissa on lämpökarkaistu lasi (tempered glass). Tämä näkyy maskissa yleensä pienenä ”T” kirjaimena linssissä. Maskeja on myös muovilinssillä mutta ne voivat naarmuuntua vuosien varrella.

Maskien sopivuus vaihtelee käyttäjästä, maskin koosta ja materiaalista riippuen ja välttämättä kaikki maskit eivät sovi kaikille. Aseta maski naamalle ilman remmiä, nojaa eteenpäin ja ime nenästä rauhallisesti. Jos maski pysyy päässä, on maski (ainakin teoriassa) sopiva sinulle.

Hyvässä uppopallomaskissa on **irrotettava** remmi ja **tukeva** remmin kiinnitysmenetelmä ja näihin jotkut tekevät omia modifikaatioita korvaamalla muovisen kiinnitysholkin metallitapilla.

Maskiholkin päivitys

Hyvä remmin kiinnitys

Maskini menee huuruun? Maski menee kaikilla huuruun ja tähän on monia keinoja millä sitä voi korjata. Ensimmäinen ja halvin vaihtoehto on reilusti sylkäistä maskin sisälle ja hieroa linssejä syljellä ja kevyesti huuhtoa (usko täi älä mutta näin tehdään). Maskeihin löytyy myös huurteenpoistoaineita joita voi kokeilla. Myös jotkut väittävät, että linssien pesu hammastahnalla tai kokiksella auttaa siten että niistä tulee hieman mattapintaiset. Nyrkkisääntö kuitenkin maskin pitämiseen kirkkaana on sopiva kireys, ettei ilma pääse maskiin, hiukset pois maskin välistä ja **pidä maski päässä treeneissä koko ajan.** Aloittelijana on houkuttelevaa riisua maski heti pintaan noustessa ja tällöin maski aina huurtuu.

Katsothan myös liitteenä olevan **Taulukko 1 Hyviä ja huonoja maskeja.** ja Liitteestä 2 ohjeet maskin remmin tekemiseen.

Maskeja:

Yleisesti etsi kaupoista vapaasukellus, sukelluskalastus tai uppopallo maskeja. Laitesukellukseen tarkoitetut ovat liian isoja ja kömpelöitä.

- https://sportsbutikken.dk/shop/194-masks-uw-rugby/3048-sphera-x---blackblack/
    - Ei sovi kaikille mutta toiset tykkäävät
- https://sportsbutikken.dk/shop/194-masks-uw-rugby/201-super-occhio---sort/, https://www.tradeinn.com/diveinn/en/cressi-superocchio-diving-mask/3192/p
    - Hyvin suosittu ja todella kestävä ja laadukas maski
- https://sportsbutikken.dk/shop/194-masks-uw-rugby/1690-futura-1---in-stock/
- https://varuste.net/p106972/seacsub-eagle
- https://varuste.net/p100407/mares-star
- https://varuste.net/p93195/seacsub-cove
    - Halpa maski suomesta
- https://www.tradeinn.com/diveinn/en/omer-aqua-spearfishing-mask/136809403/p
    - DiveINN hyvä ja jonkun takia tosi halpa kauppa

7 Snorkkeli

Snorkkelin avulla pystyt seuraamaan peliä samalla kuin hengität pinnalla. Snorkkelin avulla et pysty hengittämään vedenalla eikä se pidennä sukelluksia…

Snorkkeli on **yksinkertainen putki,** jossa on hampaiden väliin sopiva suukappale. Samoin kuin maskeja, snorkkeleita on myös uppopalloon sopivia ja ei sopivia. Uppopallon snorkkeleissa ei käytetä minkäänlaisia venttiilejä tai mitään muuta ihmeellistä.

Snorkkelin tulisi olla halkaisijaltaan riittävän suuri ja toisaalta pituudeltaan riittävän pieni, jotta putkessa vaihtamatta jäänyt ilmamäärä olisi mahdollisimman pieni. Samalla snorkkelin tyhjennys onnistuu myös nopeammin kuten myös ilmanotto. (uppopallo.fi)

Hyvän snorkkelin piirteitä on siis suuri tilavuus, sopiva pituus ja mieluiten vaihdettava suukappale. Junioreilla tulee kuitenkin huomioida snorkkelin helppokäyttöisyys eli kannattaa aloitta hieman pienemmällä tilavuudella. Lapsilla suupalat kuluvat huomattavasti nopeammin kuin aikuisilla sillä jännittävissä treeneissä tai tylsyyttään ne purraan rikki.

Snorkkeli lyhennetään siksi, että sitä on helpompi käyttää ja sukeltaessa se ei tartu esimerkiksi koriin tai muihin pelaajiin. Sopiva pituus vaihtelee oman mielipiteen mukaan mutta hyvän mitan saat, kun asetat nyrkin korvan päälle. Aloita leikkaamalla ensin muutama sentti ja käy treeneissä kokeilemassa miltä snorkkeli tuntu ja sen mukaan leikkaa lisää. Leikkaamisen jälkeen hio kevyesti terävät reunat pois! Nämä tarkistetaan peleissä tuomarin varustetarkastuksessa. **Liian lyhyt snorkkeli on myös ongelma koska silloin pinnassa ollessa altaan ”aallot” menee snorkkeliin.**

Snorkkeli kiinnitetään maskiin tiukasti esimerkiksi **19** tai jollain muulla remmillä tai siihen tarkoitetuilla kumilenkeillä. Monissa snorkkeleissa mukana tuleva kiinnityspala ei sovi uppopalloon koska se ei pidä snorkkelia kiinni tarpeeksi hyvin.

Snorkkeleissa tuleva huono kiinnitys

Katsothan myös liitteenä olevan **Taulukko 2 Hyviä ja huonoja snorkkeleita.**

Snorkkeleita:
https://sportsbutikken.dk/shop/219-snorkels-uw-rugby/ Täältä kaikki kelpaa…
https://www.tradeinn.com/diveinn/fi/cressi-america-classic-sukellus-snorkkeli/3184/p
https://www.tradeinn.com/diveinn/fi/cressi-corsica-sukellus-snorkkeli/5628/p
https://varuste.net/p93196/seacsub-top-flex
https://varuste.net/p128457/fourth-element-float

8 Räpylät

Räpylät ovat uppopallossa umpikantaräpylöitä sillä ne ovat kestävämpiä ja halvempia kuin avokantaräpylät. Uppopalloräpylöissä ei tule olla mitään ylimääräisiä solkia, teräviä tai kovia reunoja; nämäkin tarkastetaan peleissä varustetarkastuksessa. Räpylöissä on paljon valinnanvaraa niiden ominaisuuksien osalta, johonka kuuluu räpylän jäykkyys, materiaali, koko ja ”footpocketin” tyyppi.

Räpylän jäykkyyden lisääntyessä nousee myös hinta ja kalleimmat räpylät ovatkin hintaluokkaa 150-300e. Mutta toisaalta kevyet aloittelijaräpylät kustantavat reilun 50 euroa. Lähtökohtaisesti kuitenkin kuten kaikissa muissakin uppopallon varusteissa, ovat räpylät hyvin pitkäikäiset. Ainoa syy miten saat räpylät pilalle, on jos ”seisot” räpylän päällä niin että sen terä taittuu tai hyppäät huonosti veteen taittaen räpylät.

Räpylöiden koot vaihtelevat jonkin verran ja on suositeltavaa hankkia hieman tiukka koko, ettei räpylät lähde pelatessa pois jalasta. Koot ei aina ole juuri täydellisiä ja sitä varten käytetään sukkia ”täyttämään” räpylät. Ks. **10.1 Sukat.** Toisaalta räpylät voivat olla myös niin tiukat, että ne on vaikea laittaa jalkaan ja tätä varten toisilla on pieni saippuapullo apuna ”liukasteena”.

Alkuun kannattaa hommata löysät perusräpylät ja myöhemmin räpyläpotkun parantuessa harkita päivittävän jäykempiin. Löysät perusräpylät toimivat myöhemmin hyvin lämmittelyräpylöinä eli niiden osto ei ole turhaa pidemmän päälle!

WateWayn räpylät ovat ehkä suosituimpia uppopalloräpylöitä, josta löytyy kolmen eri kovuuden versiot ja kaksi eri footpocketin mallia. Nämä räpylät maksavat yleensä 150-200e eli ovat suhteellisen kalliit mutta samalla ne ovat monelle *ne* räpylät, jotka nostavat uppopallon pelaamisen seuraavalle tasolle. Räpylät ovat erittäin jäykät niiden lasikuituterän ansiosta ja hyvällä räpyläpotkulla räpylän jäykkyys vertautuu suoraan nopeuteen.

WaterWayn footpocketit jakavat käyttäjät kahteen koulukuntaan ja näissä molemmissa on hyvät ja huonot puolet. Nemo mallinen footpocket (kuvassa vasemmalla) on lähempänä kenkää ja toimii hyvin monelle jalalle mutta vaatii sukat tai teipin käyttöä varpaissa, sillä footpocketin pieni reikä hankaa varpaat auki inhottavasti. Tätä ongelmaa ei ole vasemmanpuoleisessa ”perinteisessä” mallissa mutta nämä taas tahtovat puristaa jalkaterää kovasti ja ei siten sovi toisille ollenkaan.

Kaksi eri footpocketin tyyliä

Katsothan myös liitteenä olevan **Taulukko 3 Hyvät ja huonot räpylät.**

Alkuun hyviä räpylöitä:
https://varuste.net/c3110/umpikantar%C3%A4pyl%C3%A4t (paitsi Mares Volo Race!)
https://sportsbutikken.dk/shop/76-finner---standard/
https://www.tradeinn.com/diveinn/fi/aqualung-stratos-3-sukelluslaitteet/1244633/p
https://www.tradeinn.com/diveinn/fi/cressi-free-frog-sukelluslaitteet/13240/p
https://www.sfstore.fi/index.php?route=product/product&path=81_102&product_id=830

Kovempia:
https://sportsbutikken.dk/shop/57-finner---specialfinner/
https://www.najadefins.org/iron-fins
https://www.waterwayfins.eu/product-category/fins/underwater-rugby-fins/
https://www.instagram.com/rocketfin_uwgames/
https://www.uwhshop.com/product-category/uwh-fins/

9 Suojat

9.1 Hammassuojat

Uppopallossa käytetään ylähampaisiin kuuluvia hammassuojia ja hammassuojiksi käy useimmat kamppailulajeihin tarkoitetut mallit. Hammassuojat eivät ole pakolliset ja jotkut eivät käytä koska kokevat niiden häiritsevän snorkkelin käyttöä. Hammassuojia muotoillessa on tärkeää samanaikaisesti pitää snorkkeli suussa, että suoja muotoutuu oikein. Hammassuojat kannattaa hommata viimeistään kilpailukäyttöön.

Hyväksi koettu malli:
https://kamppailuvaruste.fi/hammassuojat/hammassuojat-budo-nord-saeilytyskotelolla

9.2 Alasuoja

Alasuojiksi käy mitkä tahansa esim. jääkiekkoon tai kamppailulajeihin suunnitellut suojat ja suoja laitetaan yleensä alus ja päällys uikkareiden väliin. Alasuoja kannattaa hommata jo ihan treenikäyttöön.

Hyvä malli esimerkiksi: https://kamppailuvaruste.fi/alasuojat/lobloo-thai-cup-20-athletic-alasuojat-miehille

9.3 Polvi, nilkka ja kyynärsuojat

Ei ole kiellettyä käyttää pehmeitä kyynär tai polvisuojia (enemmänkin tukia). Pointti on, ettei niissä saa olla kovia reunoja tai panssareita. Osta näitä, kun tiedät mitä teet. Perusterve uppopalloilija ei tarvitse.

Esim tälläinen polviin: https://crestpfg.com/products/knee-guard

Nilkkaan: https://crestpfg.com/products/ankle-support

Kyynärpää: https://www.sportheavy.fi/category/13/kyynartuet-ja--lammittimet

10 Muut varusteet

Muita sekalaisia varusteita, joita kannattaa harkita.

10.1 Sukat

Riippuen räpylästä saatat tarvita sukat joko suojaamaan varpaita hinkkaamilta tai täyttämään räpylöitä, jotta ne pysyvät jalassa paremmin. Sukiksi käy hyvin esimerkiksi paksut tekniset sukat tai tennissukat. Kaupoista löytyy myös ohuita ja paksuja neopreenisukkia juuri tähän tarkoitukseen.

https://www.waterwayfins.eu/product-category/accessories/socks-fin-keepers/
https://varuste.net/etsi.php?hakusana=sukat

10.2 Pampulat

Kätevä ja halpa tapa kiinnittää snorkkeli maskin remmiin on normi kaupasta saatavilla pampuloilla esimerkiksi näillä https://www.k-ruoka.fi/kauppa/tuote/pirkka-hiuslenkit-8kpl-varilajitelma-6410405185549. Osta läjä sillä ne voivat poiketa kovassa käytössä.

Snorkkelin kiinnitykseen on myös omia kiinnikkeitä https://varuste.net/p115721/cressi-snorkel-keeper mutta pampulat toimivat aivan yhtä hyvin.

10.3 Varustekassi

Varusteet ovat kätevä kantaa omassa kassissa. Osta esim. XLL:stä https://www.xxl.fi/urheilu/muut-urheilulajit/reput-ja-kassit/c/161600 . Vesitiiviys yms. on plussaa.

Varusteita ei kuitenkaan tulisi säilöä pitkäaikaisesti kassissa eli muista aina treenien ja pelien jälkeen kuivattaa varusteet ja kassi hyvin.

10.4 Teippi

10.4.1 Ranneteipit

Peleissä merkataan ranteet valkoisella tai sinisellä (musta) teipillä. Maalivahdit voi merkata myös jalat tunnistaaksensa toisensa. Voit myös askarrella vastaavat nauhat

valkoisesta ja sinisestä kuminauhasta, mutta niiden tulee olla aika tiukat, että pysyvät pelissä.

Ranteet teipataan tunnistaakseen toiset pelaajat sillä esimerkiksi kovassa painitilanteessa voi olla tilanne, että näet vain kaverin käden ja ilman teippiä et tunnista kummalla puolella pelaaja on.

Ei tarvitse treeneihin. Ihan normaali sähköteippi käy tähän tarkoitukseen.

https://www.puuilo.fi/sahkoteippi-musta-19mm-20m
https://www.puuilo.fi/advance-sahkoteippi-15mmx10m-valkoinen

10.4.2 Urheiluteipit

Uppopallo ei ole myöskään poikkeus erinäisten urheiluteippien käytössä. Jos tarve niin katso että kestää ja pysyy vedessä. Peleissä monesti joutuu teippaamaan kaiken uusiksi joka otteluun.

https://www.nettiapteekki.fi/collections/urheiluteipit

10.4.3 Sormien teippaus

Jotkut teippaavat sormia, tukeakseen niitä ja välttämään osumien aiheuttamia vaurioita. Sormet ovat ehkä vaurioherkin osa uppopallossa ja teipillä yritetään välttää sormien vääntymisiä. Tähän käy sähköteipit kuin kaikki urheiluteipit.

10.5 Kynsisakset

Uppopallossa tulee olla lyhyet kynnet ja kynnet tarkistetaan aina peleissä varustetarkastuksessa. Tarkistathan myös itseltäsi, että olet leikannut kynnet ennen treenejä!

Ihan normi kynsisakset kelpaa.

11 Settisuosituksia

Valitse näistä sopiva.

- Tällä pääsee alkuun: Maski + Snorkkeli ja räpylät.
- Hieman parempi kuin ensimmäinen: Maski: Cressi Super Ochio + Cressi America Snorkkeli + Aqualung Stratos 3 räpylät
- Heti laatukamat: Maski: Cressi Super Ochio + Cressi America Snorkkeli + Najade Iron Räpylät.

Myöhemmin voi ostaa suojat, valkoiset uikkarit, maskiremmin ja päivittää räpylöitä.

Liitteet

Liite 1. Hyvä ja huono maski

Taulukossa (Taulukko 1) on esimerkkejä maskeista ja niiden hyvistä ja huonoista ominaisuuksista. Käytä tätä apuna maskin ostossa ellet suoraan ostanut Cressin Super Ochiota.

Sukellusmaski ei ole lelu ja se on tarkoitettu vain sukelluskäyttöön. *Maskin käyttö vaatii käyttäjältä uimalaseja enemmän huolellisuutta, koska sukellusmaskin linsseissä käytetään pääasiassa karkaistua lasia, eikä se kestä kovia iskuja. Esimerkiksi veteen hyppääminen, kasvot edellä voi rikkoa [huonon] sukellusmaskin lasin. (Varuste.net)*

Taulukko 1 Hyviä ja huonoja maskeja

Maski	**Kelpaa**	**Syy**
Cressi Super Ochio	**Kyllä**	+ Kestävä + Pehmeä silikoni + Karkaistu lasi + Hyvä remmin kiinnitys, jonka voi korvat kangasremmeillä helposti - Ei ole?
Aqualung Spehrea X	**Kyllä**	+ Pieni tilavuus + Tosi hyvä näkyvyys + Kestävä +/- Muovilinssit - Muotoon joutuu totutella - Ei jokaisen naamalle - Semi-ok remmin kiinnitys
Cressi Moon (lasten)	**Kyllä**	Lapsille on tärkeää, ettei maski ole liian suuri (yleensä liian leveä) ja siten pienemmille voi harkita ostavan lasten maskin, jotka ovat huomattavasti myös halvempia.

Shark Hammerhead	**Ei**	Maskissa tulee olla **kaksi linssiä.** Yksi yhtenäinen linssi ei ole tarpeeksi kestävä. Moni laitesukellusmaski on tällainen.
Seacsub Appeal Pro	**Ei**	Ei kamerapidikkeitä tai muita teräviä reunoja. Peleissä tuomari tekee varustetarkastuksen missä nämä huomataan.
Cressi Calibro	**Kyllä**	+ Värivaihtoehtoja + Peili tai kirkas linssi - Kallis
Futura 1	**Kyllä**	+ Pieni tilavuus - Kova silikoni - Hyvä ja huono remmin kiinnitys. (remmin kiinnitys hyvin mutta huono maskin kiinnitys) Tämä maski on jo vähän ”Retro”. Hyvä maski mutta parempia löytyy esim. Omer Aqua.
Omer Aqua	**Kyllä**	+ Pieni tilavuus + Halpa + Remmin hyvä kiinnitys + Karkaistu lasi (Niin kuin kaikissa muissa)

Mares X Vision	**Ei**	Kömpelö, huono kiinnitys ja valtavan kokoinen maski. Ei uppopalloon mutta toimii laitesukelluksessa.
Bestway 9102X Princess diving mask	**Ei**	Ei uimalaseja.
Cressi Baron Snorkeling Mask	**Ei**	Ei kokokasvomaskeja tai integroituja snorkkeleita.

Liite 2. Maskin remmin tekeminen

Laiskat voi ostaa valmiiksi tehtyjä remmejä mutta se on myös helppo tehdä itse. Värkit saa Vaasasta esim. Halosen ompelukoneliikkeestä (Eurokankaan vieressä).

Tarvitset:

- Sakset
- Sytkärin
- Noin 1 m kangashihnaa
- 1 kpl pikalukko (Sama leveys, kun hihna)

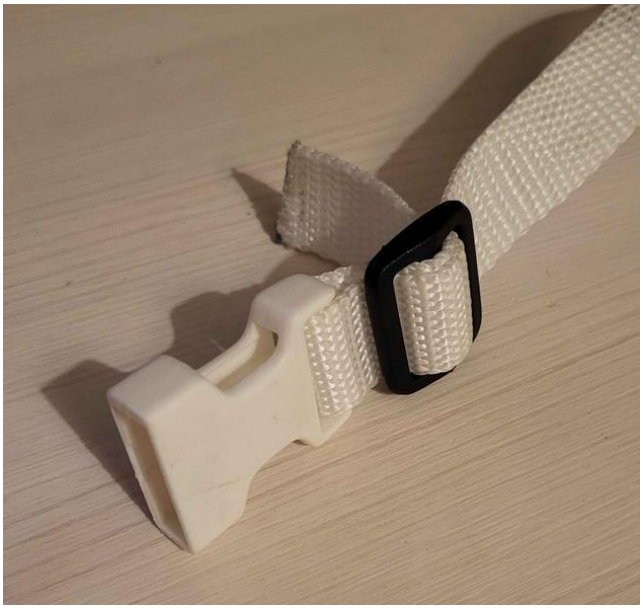
- 4 kpl t-solkea (Sama leveys, kun hihna). Jos ompelet hihnat niin tarvitset vain yhden kiristyssäätöä varten.

Käytä väreissä mielikuvitusta ja tee remmistäsi oman näköinen! Esim. https://www.nappitalo.fi/Kuviollinen-remmi-2-cm tai vaikka ompele nimikirjaimesi remmiin!

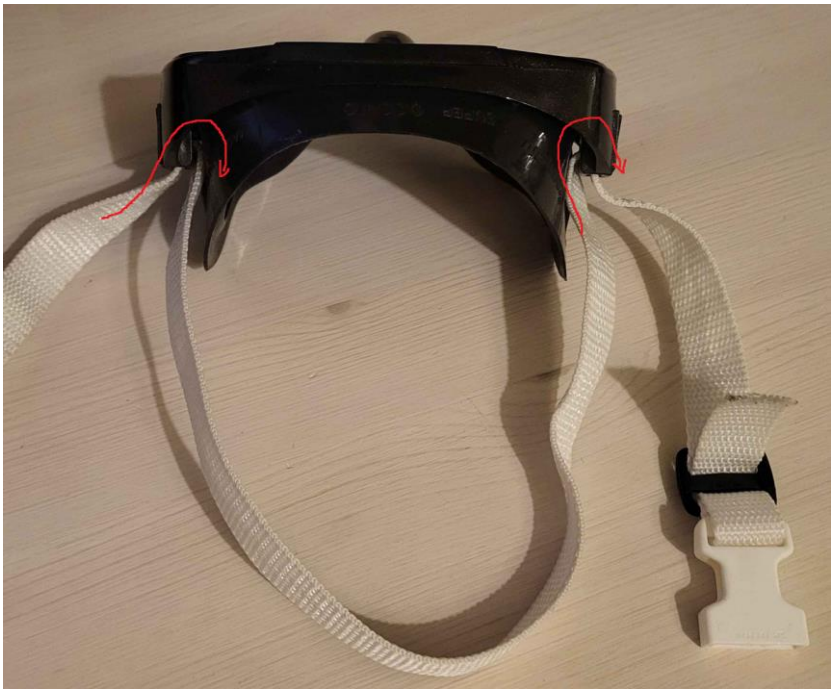
Vaiheet

1. Poista ensin maskista sen oma remmi.

2. Valmistele soljen naaraspää ja lopuksi polta remmin päätä, ettei se purkaannu



3. Sujauta remmi maskiin ulkokautta (ks. kuvat).
    a.



b.

c.

4. Valmistele remmin urospää. Jätä t-soljen jälkeen remmiin hieman säätövaraa ja jätä ”häntä” sisäpuolelle.

5. Rakenna takaraivon remmi palasta hihnaa ja kahdella soljella
   Tämän tarkoitus on estää remmin sujahtaminen takaraivon yli. Samoin pyri jättämään hännät sisäpuolelle.

6. Kokoa lopullinen remmi yhdistämällä palat.

a. Yhdistä ensin remmin yläreuna

b. Ja lopuksi alareuna.

7. Käy treeneissä ja testaile remmille sopivat säädöt.
8. Leikkaa ylimääräiset palat pois siten että joka paikkaan jää muutama senttiä säätövaraa ja lopulta polta kaikkien remmien päät.

Halutessasi voit korvata t-soljet ompelemalla ne kiinni, mutta tämä on lähinnä kosmeettinen muutos.

Voit myös tehdä ”tupla takaraivoremmin” eli teet niitä kaksi. Tässä on hyötynä se, että remmi ei ole takaraivon keskellä vaan molemmilla sivuilla ja tämä pitää maskin

paremmin päässä, jos sinulla on hiukset nutturalla lakin alla.

Lisäksi remmeissä näkee myös hihnan menevän pään yli. Voit askarrella sellaisen mutta se ei oikeastaan auta pitämään maskia sen paremmin päässä ja välttämättä kaikkiin maskeihin ei saa otsan kohtaan sopivasti remmiä kiinni.

Liite 3. Hyvä ja huono snorkkeli

Taulukko 2 Hyviä ja huonoja snorkkeleita

Snorkkeli	Kelpaa	Syy
Seascub Flash	**Kyllä**	+ Värivaihtoehtoja + halpa - Roiskeläppä pitää leikata pois
C4 Mistral Snorkel	**Kyllä**	Ei tämän yksinkertaisemmaksi pääse. - Hinta
Tusa Platina Hyperdry II	**Ei**	Ei venttiilejä tai joustavia osia. Näitä ei myöskään käytetä laitesukelluksessa tai Norpissa.

Seacsub Miniflash	**Kyllä**	Lasten snorkkelit pienille. Tulee kuitenkin samoin lyhentää ja poistaa roiskeläppä.
SEAC Frontal Mesu Sukellus snorkkeli	**Ei**	Snorkkelin tulee olla joko oikealla tai vasemmalla sivulla.
AquaLung Wraps SN	**Kyllä**	+ Hienoja värivaihtoehtoja Värivaihtoehdoissa on myös taktinen hyöty sillä kanssapelaajat hyötyvät huomattavasti, jos sinulla on tunnistettavat pelivälineet!

Liite 4. Hyvät ja huonot räpylät

Taulukko 3 Hyvät ja huonot räpylät

Räpylä	Kelpaa	Syy
Seacsub Fuga	**Kyllä**	+ Värivaihtoehtoja + Halvat + Helppo käyttää - Kaipaat jäykempiä parin kuukauden treenaamisen jälkeen
Seacsub Speed	**Kyllä**	Halvat ja hyvät perusräpylät junnuille ja kelpaa myös Norppiin. Samat +- kuin Fuga:ssa
Cressi Maui	**Ei**	Räpylät ovat avokantaräpylät ja eivät pysy uppopalloa pelatessa jalassa. Myös räpylässä on ylimääräisiä solkia.

BornToSwim Child Silicone Swim Fins	**Ei**	Ei pieniä uimaräpylöitä. Räpylät tulee olla sukellukseen tarkoitetut. Jotkut tosin käyttävät tällaisia lämmittelyyn mutta ei pelaamiseen.
Cressi Gara Turbo Impulse Fin Rails	**Ei**	Ei vapaasukellukseen tarkoitettuja. Nämä ei kestä ja ovat kömpelöt vedessä, jos pitää tehdä muuta kuin kulkea suoraan.
Mares Manta diving fin FF (XXL)	**Kyllä**	Ainoita räpylöitä mitä voi harkita kaupasta. Monen tavaratalon räpylät **eivät sovi** uppopalloon ja ovat laadultaan mökkivälineitä.
TECHNOPRO Orca	**Ei**	Räpylässä ei saa olla reikiä.

Najade Iron Fins	**Kyllä**	Yhdet suosituimmista räpylöistä muun muassa maalivahdeilla. Eivät ole yhtä jäykät ja nopeat kuin WaterWayt mutta ovat tosi ketterät. *Nämä räpylät pakottavat käyttämään päätä pelatessa. WaterWaylla ”vauhdilla voi korjata monta virhettä”.*
Aqualung Stratos 3	**Kyllä**	Erinomaiset aikuisten aloitusräpylät. Kestää ja toimii moitteetta.
WaterWay Fins	**Kyllä**	Uppopalloräpylöiden ”end game”. Pidä silmät ja korvat auki, jos mahdollista ostaa käytettynä.

Powerfinns Rubber Fins	**Kyllä**	Toiset joukkueet (esim Ruotsalaiset) suosivat silti kumiräpylöitä lasikuitujen sijasta. Eivät ole yhtä nopeat mutta eivät mene rikki ja näissä on pieni taktinen hyöty, että pelipaikat voidaan ”väri koodata” esim. maalivahdeille punaiset ja pakeille siniset.
RocketFins	**Kyllä**	Uppopalloräpylöiden uusin innovaatio. Järkyttävän kalliit (reilusti yli 300e) ja tilataan yksinomaan suoraan valmistajalta. Parilla nähnyt vasta suomessa nämä.
Hero fins	**Kyllä**	Toinen uusi räpylävalmistaja omalla designilla. Ei mitään hajua hinnasta mutta on siistit. Tilaus suoraan valmistajalta. Lupaavat takuun.