



Utrustningsguide

Alla är vi väl med i Avesta Alpina för att vi gillar skidåkning på ett eller annat sätt! En förutsättning för att ha kul på skidor är dock att ha utrustning som är väl anpassad för åkaren och den tänkta träningen.

Det finns en uppsjö med material på marknaden och förståeligt nog kan det kanske upplevas som en djungel innan man förstått skillnaden på de olika produkterna. Denna guide är tänkt som en vägledning och rekommendation gällande den utrustning ditt barn behöver under träning och tävling.

Det finns specialiserade raceanpassade butiker såsom *Dalskidan* och *Alpingaraget* men ett prisvärt tips är att kolla in de Facebooksidor som finns för att hitta begagnad utrustning (bl.a. *Avesta Alpina Köp & Sälj*, *Alpin Junior Racing Köp/Sälj* och *Alpin Racing – Köp & Sälj*).

Om du trots informationen i detta dokument är tveksam kring vad ditt barn behöver för utrustning, fråga barnets tränare eller någon annan erfaren familj.



Foto: Magnus Bohlin



SKIDOR

I de yngre träningsklasserna, U8 och U10, räcker det fint med en skida av sk multi-event-karaktär med en svängradie på 7,5-11 m. Skidan kan användas på hela berget och är utmärkta för att utveckla unga skidåkare.

Först när barnet lärt sig behärska skidorna och svängarna samt ökar hastigheten rekommenderas storslalomskidor med en svängradie på 14-19 m.

Skidans längd och svängradie är väldigt viktiga för att få ut det mesta av skidåkningen, en kort skida kan vara lättare att få i skärande sväng samtidigt som den kan vara en utmaning för balansen. En för lång skida kan lätt ge självförtroendet en törn då de blir för svåra att kontrollera.

En tumregel gällande skidlängden är att en slalomskida ska vara ca 5-10 cm kortare än åkaren medans en storslalomskida ska vara ca 10-15 cm längre än åkaren. Dock kan åkarens vikt ge en bättre hänvisning då det till mångt och mycket har att göra med hur mycket tryck åkaren kan sätta på skidan i svängen.

Om du köper begagnade skidor, var noga att kolla så att det finns tillräckligt med stålkant kvar samt att de är släta och utan hack. Belaget ska inte vara torrt och skadat. Att lämna in skidorna på stenslipning kan vara ett bra tips för att få begagnade skidor att bli som nya igen.

Nedan tabell (1) från *Rossignol* ger en rekommendation kring skidans längd, notera även att åkvana och kroppsbyggnad kan påverka skidvalet.

	Åkarens vikt (kg)	Multievent (cm)	Slalom (SL)	Storslalom (GS)	Pjäxor flex
U8 (6-8 år)	18-23	110	-	-	50/65
	23-27	120	-	-	50/65
	27-32	127	-	-	50/65
	32-36	134/141	-	-	50/65
U10 (9-10 år)	23-27	120	-	-	65
	27-32	130	-	-	65
	32-36	127/134	-	-	65
	36-41	141/148	-	-	65
U12 (11-12 år)	27-32	-	128	135	65
	32-36	-	135	144	70
	36-41	-	135/142	151	70
	41-45	-	142	158	70
	45-50	-	149	165	90
U14 (13-14 år)	32-36	-	135	144	65
	36-41	-	135/142	151	70
	41-45	-	142	158	70
	45-50	-	149	165	90
	50-54	-	149/150	170	90
U16 (15-16 år)	41-45	-	142	165	70/90
	45-50	-	149	170	90/110
	50-54	-	150	175	90/110
	54-59	-	157	182	110/110+
	59-68+	-	157/165	182/185	110/110+

BINDNINGAR

Skidans bindningar måste justeras efter de pjäxor som ska användas, det är av största vikt att de är korrekt inställda för att undvika onödiga olyckor. För de yngre barnen ska bindningarna vara löst inställda på den sk.



DIN-skalan för att de ska lösa ut ifall barnet ramlar. När åkaren blir tyngre och åker hårdare måste bindningens spänning justeras till det hårdare. Skidan får inte lösa ut i en vanlig sväng samtidigt som den fortfarande måste lösa ut när man ramlar eller gränslar en käpp.

Kontrollera gärna bindningarna med jämna mellanrum för att säkerställa att de inte flyttat på sig.

Nedan tabell (2) är för "vanlig åkning" och är rekommendationer från *Rossignol*.

Åkarens vikt (kg)	Åkarens längd (cm)	Pjäxans yttermått (står på sidan av pjäxan)					
		<251 mm	251-270 mm	271-290 mm	291-310 mm	311-330 mm	335< mm
10-30		0,75-2	1-2	0,75-1,75			
31-35		2,5	2,5	2,25	2	1,75	1,75
36-41			3	2,5	2,5	2,25	2
42-48	>148		3,5	3	3	2,5	2,5
59-57	149-157		4,25	4	3,5	3,25	3,25
58-66	158-166		5	4,75	4,5	4	4
67-78	167-178		6	5,5	5,25	5	4,75
79-94	179-194		7	6,75	6,25	6	5,75
95+	195+		8,5	8	7,5	7	6,75

Nedan tabell (3) för raceåkning och ska ses som en ungefärlig riktlinje. Om du är osäker, be din tränare eller annan kunnig person om hjälp. Notera att även åkarens nivå spelar in för inställningarna, ju hårdare och snabbare åkning, desto spändare måste bindningarna vara.

Vikt (kg)	DIN, slalom (SL)	DIN, storslalom (GS)	DIN, super-G, (SG)
20	3 – 4	4	4
30	4 – 5	5 – 6	5 – 6
40	5 – 6	6 – 7	6 – 8
50	6 – 8	7 – 9	8 – 10
60	8 – 11	8 – 12	9 – 13
70	9 – 12	11 – 14	13 – 16
80	10 – 13	12 – 15	14 – 17
90	11 – 14	13 – 16	15 – 18
100	12 – 15	14 – 17	16 – 19

PJÄXOR

Att ha pjäxor som sitter bra på foten är väldigt viktigt. Är de för små trycker de obekvämt och man domnar bort. För stora pjäxor gör istället att du måste spänna foten och då kan man få kramp och dessutom tappar man mycket av känslan i skidåkningen. När du köper nya pjäxor kan det vara bra att mäta foten då pjäxstorlekar anger innermåttet i cm. Vid provning kan man ta ut innerskon för att se vart tårna befinner sig, var noga att se att hälen är längst bak i innerskon. Man bör ha 0,5-1 cm fram till kanten beroende på vilken växtfas barnets fot är i, om foten vuxit klart räcker det med 0,5 cm.

Man pratar ofta om "flex" när det gäller pjäxor och det beskriver hårdheten på pjäxan. I tabell 1 ser du rekommenderad flex beroende på åkarens vikt, men även åkfärdighet spelar in. Det är viktigt att pjäxan inte är för hård för då klarar barnet inte av att komma fram över plösen för att sätta tryck på skidan på rätt sätt.



STAVAR

Det finns olika typer av stavar beroende på vilken gren som ska köras, raka stavar är för slalom medans böjda stavar är för storslalom, super-G och störtlopp. För att veta vilken längd på staven man ska ha kan man vända den upp och ner och hålla i spetsen på staven, när armen är i 90 graders vinkel har man hittat rätt.

I slalom, från U12, börjar barnen "attackera/slå" käpparna vilket gör att de måste skydda sina händer med ett stavskydd. De flesta stavskydd kan monteras på befintliga stavar medans andra har ett fast stavskydd på staven.



SL



GS



SG/DH

HJÄLM

Hjälm är en självklarhet vid skidåkning och ett måste för att få tävla och åka bana. Det finns olika typer av hjälmar beroende på vilken gren som ska köras. I U8 och U10 räcker det oftast med en hjälm, och då en sådan som har "hårda öron".

Från U12 när barnen börjar köra med långkäpp i slalom krävs en hjälm med båge för att skydda ansiktet och tänderna från slag av käppen. Man kan sätta fast bågen på en hjälm med hårda öron, men det går också att skaffa en speciell slalomhjälm med mjuka öron för att slippa ta av och på bågen hela tiden. Det är dock viktigt att bågen ENDAST sitter på under slalomträning. Bågen får inte användas under friåkning eller storslalom (GS) då man kan skada nacken vid ett kraftigt fall i hög fart.





RYGGSKYDD

Ryggskydd ska användas vid all typ av skidåkning för att skydda ryggen ifall man ramlar eller blir påkörd i backen. Många olika varianter av ryggskydd finns men de som är som en väst är väldigt smidiga. Notera att ryggskyddet inte får vara för långt då det kan skada nacken och orsaka än större skador. Ta hjälp av storleksanvisningarna i ryggskyddet eller be butikspersonal på plats om hjälp för att hitta rätt storlek.



BENSKYDD

När barnet börjar åka så pass nära käpparna att hen slår i benen är det dags att skaffa benskydd. Benskyddet ska vara så pass stort att det räcker upp till knät och ner till översta spännnet på pjäxan.

FARTDRÄKT

Barn som tävlar i klassen U8 får inte ha fardräkt. Det finns heller inget krav om fardräkt i högre klasser men om man tävlar kan det vara bra att ha så lite vindmotstånd som möjligt. Många fardräkter har inbyggda mjuka skydd som skyddar mot slag av käppar t.ex. Fardräkt är dock inte så värmande i sig så det kan vara bra att ha ett varmt underställ under samt shorts och jacka utanpå.

Vid tävling tar man av sig de värmande ytterplaggen när man står på start.





GOGGLES

Att ha skidglasögon, goggles, som är väl anpassade till sin hjälm är en fördel, det kan underlätta om hjälm och goggles är av samma fabrikat. Ta gärna med hjälmen när du ska prova ut goggles, och vice versa så att du kan kontrollera att det inte bildas en glipa i pannan mellan hjälm och goggles eller att skidglasögonen hamnar för långt ner på näsan så att det blir svårt att andas. Det kan vara en fördel att välja goggles med utbytbara linser så att du kan anpassa glaset efter dagens väder och tidpunkt.



HANDSKAR

För både föräldrar och barn är det en fördel om barnen är varma om händerna, annars blir det sällan några glada miner. Många race-handskar har inbyggda skydd vilket kan vara en fördel för att skydda händerna från slag av käppar. Är man frusen om händerna kan det vara en fördel med tumvantar. Att införskaffa ett lager av värmepåsar att lägga i handskarna är ett gott och billigt tips.



SAMMANFATTNING – FÖRUTOM SKIDOR OCH PJÄXOR BEHÖVS FÖLJANDE:

U8 (upp till året man fyller 8 år)

Storslalom (GS): Hjälmskydd (helst med hårda öron), stavar, ryggskydd

U10 (året man fyller 9/10 år)

Slalom (SL) / GS: Hjälmskydd med hårda öron, benskydd, stavar, ryggskydd, eventuellt fartdräkt

U12 (året man fyller 11/12 år) / U14 (året man fyller 13/14 år) / U16 (året man fyller 15/16 år)

SL: Hjälmskydd med båge, benskydd, stavar med stavskydd, ryggskydd, fartdräkt

GS / Super G (SG) / Störtlopp (DH): Hjälmskydd med hårda öron, stavar, ev. armskydd, ryggskydd, fartdräkt

LYCKA TILL!

(Fråga din tränare om du är osäker på någonting)