



Rekommendationer för utrustning, från och med U12-åkare

Att träna och åka slalom ska vara kul. En förutsättning för att det ska vara kul är att utrustningen är rätt anpassad och bekväm. Det behöver inte vara nytt för att de ska vara bra. Det finns ett utmärkt begagnat utbud framförallt under den tid då barnen växer.

Det kommer ofta frågor om vilken utrustning barnen ska ha. Här följer rekommendationer kring utrustning för U12-gruppen och äldre, en vägledning vid köp av såväl begagnat som nytt.

Har ni frågor, hör av er till någon av tränarna, så får ni svar.

Skidor

För åkare i U12-gruppen rekommenderar vi två par skidor för träning och tävling. Ett par slalomskidor och ett par storslalomskidor. Vi rekommenderar "riktiga" alpina skidor, då exempelvis twin-tip skidor inte är anpassade för alpinåkning i stakade banor, på samma sätt som en skida, byggd för slalom eller storslalom.

Vid val av skidor är det viktigt med rätt längd och svängradie. Det kan upplevas lättare att svänga med en kortare skida, men är de alltför korta kan åkaren istället få problem med balansen. En för lång skida att "växa i" är förödande för inläringen och skidglädjen.

En slalomskida för en U12-åkare bör vara något kortare (10-15 cm) än åkaren och ha en svängradie mellan 8,0 och 11,5 meter. En storslalomskida bör vara något längre (5-15 cm) än åkaren och ha en svängradie mellan 16,0 och 19,0 meter.

De åkare som även åker fartgrenar (störtlopp och Super G) kan ha särskilda skidor för detta. De kan vara upp till 20-30 cm längre än åkaren. Kom ihåg att för Super G i denna ålder fungerar det att åka och träna på storslalomskidor.

Det allra viktigaste är dock, oavsett gren, träning eller tävling:

- **Åk alltid på vallade skidor med vassa stålkanter.**

Om du väljer att köpa begagnat tänk på :

- Skidorna ska vara i rätt längd och ha rätt svängradie
- Skidorna ska vara plana så att stålkanterna och belaget ligger i nivå med varandra.
- Kanterna ska vara fria från grader – "hack" (dra med fingertopparna och känn efter så de känns släta – fria från grader)
- Skidans belag ska inte vara torrt (är belaget vitt, torrt, slitet och ovalat är det ofta ett tecken på att skidan är dåligt skött)



Bindningar

Alla moderna alpina bindningar är idag utmärkta förutsatt att de monteras på rätt sätt och sedan justeras efter det barn och de pjäxor som skall användas tillsammans med bindningarna.

Bindningarna är graderade med en skala ex 3-11 vilket enkelt översatt är att den kan användas från ca 30 kilo. En bindning med exempelvis skalan 7-16 är olämplig för en U12-åkare då fjädern i dessa är för stark.

Om du väljer att köpa begagnat tänk på:

- Är bindningar och skistoppers hela?
- Är det rätt typ av bindning (fjäder)?
- Är bindningarna möjliga att justera till de pjäxor de ska användas till utan att monteras om?

Pjäxor

Att köpa "rätt" pjäxor är oftast det svåraste när man ska köpa alpin skidutrustning då fötter är så olika i bredd och form. Slalompjäxor känns ofta obekväma när man är ovan, barnen vill då gärna ha för stora pjäxor. Vid utförsåkning är det viktigt att ha pjäxor som sitter bra på foten. Det viktigaste med pjäxor är att de är lagom stora, och sitter bra med endast en socka på foten. Är pjäxan för liten blir den en plåga, är den för stor måste man spänna foten vilket kan leda till kramp i foten och ofta medför en för rak (stående) position vid åkning.

På sportaffären kan man mäta foten och får då ett mått på hur lång foten är och kan på det sättet hitta rätt storlek. Ta ur innerskon för att känna var tårna hamnar men var noga med att foten är tillbakatryckt i hälen, det är lätt att foten åker fram.

Moderna pjäxor mäts i "flex". Med detta menas hur hård/mjuk pjäxan är. För barnen i U12-gruppen är en "flex" på 70-90 det vanligaste (beroende på styrka/åkfärdighet mm). Köp en lagom hård pjäxa för ditt barn beroende på färdighet.

Om du väljer att köpa begagnat tänk på följande.

- Mät foten i förväg på en sportaffär så du vet vilken storlek du ska ha
- Prova pjäxan med strumpa du använder vid skidåkning
- Kolla så att innersko och skal är helt
- Välj en pjäxa med "normal istigning"
- Välj en pjäxa som är lagom hård.



Stavar

När du ska köpa stavar för utförsåkningskidor ska du tänka på att de inte ska vara för långa. Här finns det några tumregler att följa.

1. Vänd staven upp och ner och håll i spetsen på staven, då ska armen vara i 90 graders vinkel.
2. En annan sätt är att ta personens längd i cm och multiplicera med (0,70-0,72) exempelvis $132 \cdot 0,70 = 92,4$ cm, $132 \cdot 0,72 = 95,04$ cm = 95 cm sannolikt lämpligt
3. I sportaffärer finns också oftast tabeller med rekommenderade längder i anslutning till stavarna.

Vid slalomåkning med lång käpp behövs också kåpor som skyddar händerna mot käpparna.

I fartgrenar används särskilda böjda stavar som gör det lättare att åka i fartställning.

Om du väljer att köpa begagnat tänk på följande.

- Räkna i förväg ut hur långa stavar du ska ha
- Stavarna ska inte vara för långa.
- Handtagen ska kännas bekväma för barnen och inte vara för stora då stavarna då kan vara jobbiga att greppa.

Hjälm

Hjälm är obligatorisk vid all träning och tävling. En bra skidhjälm är lätt att bära, enkel att ta av/på samt har bra passform. När du provar ut hjälm, tänk på att hjälmen sitter ordentligt på huvudet och att den inte glappar. Hjälm är **inte** anpassade för att man ska bära mössa under dem.

Enligt reglerna får s.k. "mjuk" hjälm (mjuka öron) endast användas i slalom. I storlalom och fartgrenar ska godkänd hjälm med "hårda" öron användas.

I slalom rekommenderar vi att alla har båge på hjälmen för att i första hand skydda tänder och ansikte.

Observera att tränarna inte kontrollerar vilka hjälmar barnen bär på träning. Det finns risk för den som inte använder en godkänd hjälm att bli stoppad vid tävling.

Om du väljer att köpa begagnat tänk på följande.

- Köp bara begagnad hjälm av någon du litar på. En hjälm som fått en kraftig smäll och kan vara skadad utan att det syns på den och därför ha en försämrad skyddsförmåga.
- Hjälmen ska sitta ordentligt och inte glappa.
- Överväg att köpa en hjälm som även går att komplettera med båge.



Goggles

Skidglasögonen ska sitta bra på hjälmen som används. De ska sitta tätt mot ansikte och hjälm så att inte vind blåser in.

Ryggskydd

Ryggskydd ska skydda ryggen vid fall eller vid kollisioner. Ryggskydd finns i fler olika modeller. Det viktigaste med ryggskyddet är att det inte är för långt så det går upp mot nacken då det istället kan orsaka skador.

Fartdräkt

Det finns inget krav på att åkare i U12-gruppen ska ha fartdräkt. Vid tävling används dock fartdräkt av nästan alla åkare.

Benskydd

Vid slalomträning börjar barnen/ungdomarna snabbt åka mot och på käpparna och behöver då benskydd för att inte få käppen direkt mot smalben och knän.

Övrigt

En täckbyxa med hel dragkedja är bekvämt om man tävlar då fartdräkter är kalla och överdrag måste vara lätt att få av. Många använder också speciella slalomshorts vid träning.

Vad behöver jag, sammanfattning

Grundutrustning

- Storslalomskida
- Slalomskida
- Pjäxa
- Stavar
- Ryggskydd
- hjälm
- Båge
- Benskydd
- Goggles

Om jag vill tävla

- Fartdräkt

Om jag ska åka fartgrenar

- Fartskidor
- Fartstavar