



Rekommendationer för utrustning U10-gruppen

Att träna och åka slalom ska vara kul. En förutsättning för att det ska vara kul är att utrustningen är rätt anpassad, bekväm och ger den hjälp och stöd tillbaka till åkaren som behövs. Det behöver inte vara de senaste sakerna för att de ska vara bra utan det finns ett utmärkt begagnat utbud framförallt under den tid då barnen växer. Ett utmärkt tillfälle att köpa begagnad utrustning är genom äldre åkare på Luleå Alpinas skidbyttardag, på alpina klubbars ”köp- och sälj” sidor eller till och med på blocket.se (oftast får man bra träffresultat om man söker på ex race, racing, tävling).

Varje år kommer det frågor om vilken utrustning barnen ska ha. Denna vägledning är rekommendationer på utrustning för träning i U10-gruppen samt lite saker ni kan fundera på inför inköp, såväl begagnat som nytt.

Avsikten med denna vägledning är inte att skrämman bort någon från idrotten pga kostnader utan vara en vägledning för begagnat köp, utrustningen behöver då inte bli ”jättedyr” utan bra saker går att hitta till rimliga priser om man letar och börjar i tid.

Har ni frågor så kontakta gärna någon av tränarna så ska vi försöka svara på era frågor.

Skidor

För barnen i U10-gruppen rekommenderar vi att för de första året(åren) använda ett par skidor av slalomkaraktär (svängradie 7,5-11,5 meter), dvs inga renodlade storslalomskidor. Storslalomskidor har en längre svängradie (14-19 meter) och blir svårare för barnet att svänga runt i skärande sväng. Om barnet efter en tid utvecklar färdigheter där hon/han utmanar backen mer och därigenom åker i högre hastighet kan ett par storslalomskidor vara lämpliga. Detta framförallt av säkerhetsskäl då en slalomskida med sin korta svängradie kan tendera att ”hugga in” och därigenom bli lite okontrollerbar i högre farter.

Vi rekommenderar ”riktiga” alpina skidor då exempelvis twin-tip skidor inte är anpassade för alpin åkning som en vanlig slalomskida. Undvik också alltför gamla skidor eftersom dagens teknik gör det möjligt att bygga korta skidor som är både mjuka och ändå vridstyva och därför känns mer ”levande” än en äldre skida. Kända märken är skidor från ex Head, Rossignol, Atomic, Dynastar och Fischer.

Längd på skidan:

När det gäller 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 barnet istället få problem med balansen. En för lång skida att ”växa i” är förödande för inläringen och skidglädjen.

En slalomskida för en U10 åkare bör vara något kortare (5-10 cm). En storslalomskida ska vara något längre (10-15 cm) än åkaren.

Om man vill och har möjlighet kan det vara bra att ändå ha ett par twin-tip skidor som barnen kan ha på frilutsdagar med skolan eller då de bara hoppar och leker i skogen, dessa används dock ej under träning.

Om du väljer att köpa begagnat tänk på följande.

- Skidorna ska vara i rätt längd och ha rätt svängradie
- Skidorna ska vara plana så att stålkanterna och belaget ligger i nivå med varandra eller kanten något lägre, sk konvexa skidor. En skida med en sk ”hängd stälkant” är lite lättare i ingången på sväng. Mer om detta vid ev frågor eller en separat vägledning senare. Luleå Alpina brukar även varje år ha en skidvårdsutbildning vid en träningskväll.
- 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 ovallat är det ofta ett tecken på att skidan är dåligt skött)

Bindningar

Alpina bindningar är idag utmärkta under förutsättning 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. De allra yngsta barnen utvecklar inga högre krafter när de åker varför deras bindning skall vara löst ställd och hellre lösa ut för lätt.

Om du väljer att köpa begagnat tänk på följande.

- Är bindningarna 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. Då slalompjäxor också ofta känns obekväma när man är ovan vill barnen ofta ha för stora pjäxor. Vid utförsåkning är det viktigt att ha ett par ordentliga 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.

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 på tårna hamnar men var noga med att foten är tillbaka-tryckt i hälen, det är lätt att foten åker fram.

Pjäxan anpassas till foten genom att den spänns med spännena, för att möjliggöra detta rekommendera vi pjäxor med ”normal istigning” och spännen och inte pjäxtyper man ”öppnar upp” och kliver i. Minst tre spännen och allra helst fyra är att föredra.

När man pratar pjäxor pratar man ofta vilken ”flex” pjäxan har. Med detta menas enkelt beskrivet hur hård/mjuk pjäxan är. Tänk på att detta ej är någon vetenskaplig skala. För barnen i U10-gruppen är en ”flex” på 50-70 det vanligaste (beroende på styrka/åkfärdighet mm). Köp en lagom hård pjäxa för ditt barn beroende på färdighet. En för hård pjäxa gör att barnet ej förmår att komma fram över plösen och därigenom sätta tryck på framdelen av skidan. Skidan skall börja skära där den är som bredast, dvs längst fram varför det är viktigt att pjäxan ej är rak i skaftet samt att den är förhållandevis mjuk framåt.

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
- Väl en pjäxa med ”normal istigning”
- Välj en pjäxa som är lagom hård.

Stavar

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

Vänd staven upp och ner och håll i spetsen på staven, då ska armen vara i 90 graders vinkel.

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

I sportaffärer finns också oftast tabeller med rekommenderade längder i anslutning till stavarna.

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 slalomträning 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. Man skall med näppe få in ett finger ex vid tinningen. Hjälm är inte anpassade för att man ska bära mössa under dem.

Enligt reglerna får endast s.k. ”mjuk” hjälm (mjuka öron) användas i slalom. I storslalom ska enligt reglerna godkänd hjälm med ”hårda” öron användas. Bästa är alltså att satsa på en hjälm med ett stycke skal som även täcker öronen.

Observera att tränarna inte kontrollerar vilken skyddsutrustning barnen bär på träning.

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.

Slalomglasögon

Skidglasögonen ska sitta bra på hjälmen som används. De ska sitta tätt mot ansiktet så inte vind blåser in.

Ryggskydd

Ryggskydd ska skydda ryggen vid fall eller vid kollisioner. Hos oss är ryggskydd obligatoriskt . Inte bara av anledning att man själv ramlar utan också om olyckan är framme och man blir pååkt av någon annan. 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 U10-gruppen ska ha fartdräkt. Det är ej heller tillåtet på tävling och således helt onödigt. Bli ej stressad av att något annat barn ev åker runt i en fartdräkt. Oftast beror det på att de ärvt den från ett äldre syskon och de vill prova för att det känns smidigt att åka i. Det är kallt att åka i fartdräkt!

Benskydd

I U10 åker barnen slalom i bana med sk kortkäppar. När barnen åker slalom börjar de snabbt åka över käpparna. Käpparna är dock mjuka och det gör ej ont när man får dem på benen. Dock kan de slita lite på byxorn varför en del föredrar att använda benskydd.

Vad behöver jag, sammanfattning

Grundutrustning

- Slalomskida
 - (sista årskullen U10 eller vid utvecklad färdighet, storslalomskida)
 - Pjäxa
 - Stavar
 - Ryggskydd
 - hjälm
 - Benskydd
 - Googels
- 