

# UTRUSTNING OCH VALLNING

Skidor med skinfäste

En generell riktlinje är att barn och unga ska ha utrustning som tillåter lekfull träning. Utrustningen får aldrig hindra lek och hopp som stimulerar barnens teknikutveckling.

## Barn upp till cirka åtta år

Skidor för små barn bör betraktas som leksaker som de ska ha möjlighet att hantera själva. De ska inte behöva vara så rädda om utrustningen. Låt gärna barnen åka överallt oavsett om det är lite snö och grusigt. Det främjar god skidteknik och uppmuntrar till kreativitet. Låt exempelvis barnen prova att åka på gräsmattan de första gångerna, då lär de sig hantera skidorna utan att det är halkigt.

Låt barnen ta sig fram som de önskar på skidor, i eller utanför det klassiska spåret – det är rörelseglädjen på skidor som är det viktiga.

De första skidorna får gärna vara vallningsfria, med fiskfjäll eller skin (så kallade skinskidor). Barnen ska inte behöva vara beroende av att skidorna är rätt vallade utan det ska gå att åka när som helst, oavsett före. Skidor med skin glider något bättre än skidor med fiskfjäll, medan de senare tål lek bättre och fungerar bättre på ojämna underlag.

När det gäller klassisk teknik ska det vara lätt för barnen att trycka ned skidorna mot snön (mjukt spann) för att få fäste. Ju yngre barnen är, desto mjukare skida och spann ska de ha. Testa skidorna genom att sätta ihop dem med belagen mot varandra. Är det lätt att pressa samman skidorna är spannet tillräckligt mjukt.

Skidor för barn

*För att uppleva skidglädje, lust och utveckling i skidåkningen är en bra och anpassad utrustning A och O. Bra utrustning är inte detsamma som ny, utan det handlar i första hand om att utrustningen ska vara anpassad till åkarens längd, vikt och ambitionsnivå.*

Längden på skidorna bör vara ungefär lika långa som barnets kroppslängd. För barn upp till cirka fyra år bör skidorna emellertid vara kortare än kroppslängden eftersom en längre skida är svårare att hantera än en kortare. Barn växer snabbt, men uppmana gärna föräldrarna att inte köpa utrustning med "växmån". En bättre möjlighet kan vara att arrangera bytardagar i föreningen.

**"Jag älskar mina skidor  
för de ser ut som  
tandkrämstuber."**

Majken, 6 år.

## Barn från nio år

När barnen har blivit lite äldre och övat upp åkförmågan kan de börja se på skidorna som träningsredskap. Då blir det naturligt att hålla efter utrustningen. Barnen tycker i regel att det är roligare att åka på skidor som går att valla eftersom de glider bättre än vallningsfria skidor.



## SKIDOR

### Klassiska skidor

Längden på skidorna är kopplad till åkarnas längd och vikt. Barn bör ha klassiska skidor som är 5–20 centimeter längre än kroppslängden. En klassisk skida har en fästzon i mitten där fästvalla läggs, såvida inte skidan är vallningsfri (fiskfjäll eller skin). Skidan har ett spann som måste provas ut för att säkerställa att skidan passar barnet.

### Skejtskidor

Skejtskidor är kortare än klassiska skidor och har ett längre och hårdare spann. Eftersom åkarna inte behöver fäste när de skejtar har hela skidan och belaget en glidzon. För barn fungerar det lika bra att åka skejt på vallningsbara klassiska skidor som de har vuxit ur – det behövs alltså inte dubbla utrustningar för både klassiskt och skejt för barn.



## PJÄXOR OCH BINDNINGAR

Med riktiga skidpjäxor och bindningar får barnen möjlighet att uppleva större skidglädje och utvecklas på skidor. Det finns ett par olika typer av bindningssystem på marknaden. För att pjäxan och bindningen ska passa till varandra måste de höra till samma system.

Pjäxor för barn ska vara varma, sköna och höga över vristen. De ska vara stabila i sidled men flexibla över foten. Det finns bra kombimodeller som passar för både klassiskt och skejt.

## STAVAR

Stavlängden ska precis som skidlängden vara anpassad efter barnens längd. Är stavarna för långa orkar barnen inte fullfölja armrörelsen under åkningen. Grundregeln är att stavarna hellre ska vara för korta än för långa. Ett generellt mått är att klassiska stavar bör vara i höjd med axeln och skejstavar i höjd med hakan, gärna något kortare för riktigt små barn.

Ett första steg när det gäller utrustning i både klassiskt och skejt är att ha stavar som är anpassade för båda stilarna. Handremmen får gärna vara av enkel modell som barnen kan ta på själva. Det ska vara enkelt att ta på och av stavarna i samband med lek och bus på skidor.

Tänk på att barn lätt kan skada varandra med stavarna när de leker. För riktigt små barn finns stavar som har trubbiga spetsar.

När barnen har åkt en del och blivit lite äldre kan de ha stavarna med lägre vikt och mer utvecklade handrem (funktionsrem) – detta påverkar åkkänslan positivt. Skidstavar går att kapa för att justera längden. Det görs enklast uppifrån. Värm loss handtaget med hjälp av kokande vatten. Är handtaget gjort i kork kan du trä på en plastpåse så skadas inte korken. Därefter kan staven kapas till önskvärd längd.

## VALLNING

Vallning för barn ska vara enkel och underlätta lek och spontan rörelse på skidor. I Svenska Skidförbundets riktlinjer för utrustning och vallning lyfts två viktiga faktorer fram:

- **Förenkla.** Gör vallningen så enkel som möjligt. Erfarenheten säger att ett enkelt arbetssätt med färre vallprodukter oftast ger ett bättre resultat och är lättare att utvärdera.
- **Alla för en – en för alla.** Med ett öppet och inbjudande förhållningssätt där alla får ta del av varandras erfarenheter lär sig alla mer och har dessutom roligare tillsammans!

### Fästvallning

Vid klassisk skidåkning är det viktigt att fokusera på att barnen får bra fäste. Utan tillräckligt fäste finns det risk för att skidåkningen blir en negativ upplevelse. Fästvalla läggs under skidans fästzon. Markera gärna fästzonens start och slut med vattenfast penna. Då vet den som vallar alltid hur långt hen ska lägga fästvallan. Läggs vallan för kort eller i för tunt lager får åkarna dåligt fäste. Läggs fästvallan för långt eller för tjockt så kan glidet påverkas. När barnen växer och ökar i vikt kan det bli nödvändigt att göra fästzonen kortare.

Det finns många olika fabrikat när det gäller vallor, och varje fabrikat har ett sortiment av vallor som är anpassade till olika fören och temperaturer. Det finns tre typer av fästvallor:

- burkvalla
- klister
- tejp.

