



Information om utrustning som behövs för dig i skidskolan

Följande behövs

Pjäxor: för klassisk åkning (alt kombipjäxor).

Det finns olika typer av bindningar, SNS (gamla Salomon) och NNN (Rottefella, Prolink, Turnamic). SNS-pjäxor måste ha SNS-bindning och vice versa. Övriga är kompatibla med varandra.

Kombipjäxor är sådan pjäxor som kan användas både till klassisk åkning och skate.

Skidor: för klassisk åkning. Vallningsfria skidor alternativt skidor försedda med tejp att föredra. I annat fall är det viktigt att se till att skidorna är vallade för aktuellt före.

Vallningsfria eller vallningsbara skidor? Du behöver känna av vad som passar ditt barn och dig som förälder. Bra fäste är viktigare än glid för nybörjare och yngre barn. Vallningsfria skidor är ett enkelt sätt att ofta få bra fäste. Vallningsfria skidor har oftast sämre glid och är långsammare än ett par bra vallade vallningsbara. Det blir märkbart för barnen i takt med att de blir äldre eller skickligare i sin skidåkning, och då begär mer glid på skidorna. Vallningsfria skidor kan upplevas frustrerande både i träning och tävling då, i jämförelse med kamrater som har vallningsbara. Men innan dess går det mycket bra med vallningsfria skidor.

Stavar: en bra riktlinje är att räkna *kroppslängd + 2cm x 0,83*.

Stavremmen kan vara med eller utan kardborreknäppning. För de yngre barnen är en vanlig enkel stavrem utan kardborreknäppning att föredra, om de inte själva klarar ta på en med kardborreknäppning. Detta eftersom vi tar på och av stavarna flera gånger under träningarna och ledarna kan ha svårt att hinna hjälpa alla.

Vallning: Vi har inte möjlighet att hjälpa till med vallning under träningen. Det är målsmans ansvar att förbereda skidorna till träningen. Fråga tränarna vid behov av råd, samt delta i den årliga vallutbildningen för föräldrar.

Utlåning:

Det finns enkla vallningsfria klassiska utrustningar för nybörjare att låna av föreningen. Klubbens utlåning av utrustning syftar till att få prova på utan att behövs köpa all utrustning på en gång. Utlåningen är alltså för en övergångsperiod. Det finns begränsat



med utrustningar och de barn som kör sitt första år prioriteras om utrustningarna inte räcker till alla.

Tänk på att bindningarna på utlåningsskidorna på stadion i de flesta fall är av typen SNS, ifall du har pjäxor och vill låna skidor eller vice versa.

Ingen kostnad för utlåning.

Prata med ledarna om du har behov av att låna utrustning.

Kläder

Tänk på att klä barnen utefter väderlek och kom ihåg att skidor är en konditionssport, vilket innebär att man blir varm.

Handskar/vantar kan nästan aldrig bli för varma, vid kallare väder komplettera handsken med en innerhandske (sk liner).

För den som vill finns det klubbkläder att köpa.

Kom ihåg

Ofta finns ett föreningsavtal med en sportleverantör som ger goda rabatter. Hör med ledarna vad som är aktuellt för tillfället.

Vi brukar ha en skidbyråkväll på hösten för att få omsättning på begagnade utrustningar i föreningen.

Föreningen har en facebookside för köp och sälj av begagnad utrustning. Se information på föreningens hemsida.

Vallakurs för föräldrar brukar hållas varje vinter. Delta där!