



# IFK FALUN ALPIN

## UTRUSTNINGSGUIDE

v2021-08

### INLEDNING

Att träna och åka slalom skall vara kul. En förutsättning för att det ska vara kul och att barnen skall utvecklas 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. Det finns utmärkta facebook och klubbsidor att leta lämplig utrustning i.

Denna vägledning är **rekommendationer** på utrustning samt saker ni kan fundera på inför inköp, såväl begagnat som nytt.

Denna guide riktar sig främst till dom yngre åkarna i U8, U10 och U12. Men den passar och kan vara till nytta även för åkare i andra klasser.



# IFK FALUN ALPIN

## REKOMMENDATIONER IFK Falun Alpin

### SKIDLÄNGDER OCH PJÄXOR

Observera att nedanstående tabell endast är rekommendationer, varianter förekommer beroende på åk vana och kroppsbyggnad. År 1 betyder första året och År 2 andra året i respektive åldersklass.

Grupp	Skidor				Pjäxor	
	Dam		Herr		Dam	Herr
	SL	GS	SL	GS	Flex	Flex
<b>U16</b>						
År 2	155	182	165	188	110	130
År 1	150	176	155	182	110	110
<b>U14</b>						
År 2	145	170	150	176	90	110
År 1	140	165	145	170	90	90
<b>U12</b>						
År 2	135	160	140	165	70	90
År 1	130	155	135	160	70	70
<b>U10</b>						
År 2	125	150	130	155	50	50
År 1	120	145	125	150	50	50
<b>U8</b>						
År 3	120		120		Max 50	
År 2	110		110		Max 50	
År 1	100		100		Max 50	



# IFK FALUN ALPIN

## 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 haren längre svängradie (14–19 meter) och blir svårare för barnet att svänga runt i skärande sväng. Om barnet efter en tid utvecklar färdigheter där hen utmanar backen mer och därigenom åker i högre hastighet kan ett par storslalomskidor vara lämpliga.

Vi rekommenderar ”riktiga” alpina skidor och undvik även alltför gamla skidor eftersom dagens teknik gör det möjligt att bygga korta skidor som är både mjuka och ändå vridstyva och känns mer ”levande” än en äldre skida.

### 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.

Förenklat bör en slalomskida för en U10 åkare bör vara något kortare (5-10)cm. En storslalomskida ska vara något längre (10-15cm) än åkaren men en bättre metod är att utgå från vikten på åkaren vid val av längd. Notera även Ifk Falun Alpins rekommendationer längre tidigare i häftet.

Vikt åkare	ca: längd, cm	
	SL	GS
25kg	125cm	145cm
30kg	130cm	150cm
35kg	135cm	155cm
40kg	140cm	160cm
45kg	145cm	165cm

Om du väljer att köpa begagnat tänk på följande:

- Skidorna skall vara rätt längd och ha rätt svängradie
- Skidorna ska vara plana så att stålkanterna och belaget ligger i nivå med varandra eller kanten något lägre, s.k. konvexa skidor.
- Kanterna skall vara fria från grader—”hack”. Dra med fingertopparna och känn efter så att de känns släta och därmed 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).
- Finns det tillräckligt med kant kvar på skidan räcker det ofta med en stenslip hos en bra sporthandlare för att skidorna ska bli som nya.



# IFK FALUN ALPIN

## 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 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 löstställd och hellre lösa ut för lätt.**

Nedan följer en **ungefärlig** tabell hur du justerar bindningarna enligt åkarens vikt. Måttet som används kallas för Din, och avgör kraften som krävs för att bindningen skall öppnas. Ifall bindningen är för lös kan den gå upp i en kraftig sväng. Om den däremot är för spänd öppnas den inte ifall man faller eller gränslar en port. I justering av bindningar bör du även ta i beaktande åkarens nivå—desto snabbare åkare, desto spändare skall bindningarna justeras.

Vikt (kg)	Din, SL	Din, GS	Din, 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

**Observera! Ovanstående tabell skall endast ses som en riktlinje. Vid osäkerhet kontakta din tränare för ytterligare rekommendation.**

Om ni väljer att köpa begagnat tänk på följande.

- Är bindningarna och skistoppers hela
- Är det rätt typ av bindning (fjäder, DIN-skala)
- Är bindningarna möjliga att justera till 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 inneskon för att känna var tårna hamnar men var noga med att foten är tillbakatryckt i hälen, det är lätt att foten åker fram.



# IFK FALUN ALPIN

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

När man pratar om 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 hemma eller på en sportaffär så du vet vilken storlek du ska ha
- Prova pjäxan med strumpa du använder vis skidåkning
- Kolla så att innersko och skal är helt
- Välj en pjäxa med "normal instigning"
- 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:

1. Vänd staven upp och ner och håll i spetsen på staven, då ska armen vara i 90 graders vinkel.
2. Ett annat sätt är att ta personens längd i cm och multiplicera med (0,70-0,72) exempelvis  $132 * 0,70 = 92,4\text{cm}$ ,  $132 * 0,72 = 95,04\text{cm}$  => att 95cm sannolikt är lämpligt. Något längre för storslalom (faktor 0,75).

Vilken stav för vilken gren?



Stavarna blir mer böjda desto högre fart i grenen i fråga.

Ungefärliga rekommendationer		
Längd	SL	GS/SG
110	85	90
115	90	95
120	90	95
125	95	100
130	95	100
135	100	105
140	100	105
145	105	110
150	105	110
155	110	115
160	110	115
165	115	120
170	120	125
175	120-125	125-130



# IFK FALUN ALPIN

## Stavskydd

Stavskydd används i slalom för att blockera långa portar från och med klassen U12 och uppåt. Det finns diverse former och storlekar. Vissa tillverkare säljer stavar med färdiga stavskydd, andra måste man installera själv.

När man börjar slå portar gäller det oftast att köpa ett ganska stort skydd.



## HJÄLM

Detta är A och O om man ska åka bana, hoppa hopp eller bara åka fritt. Hjälmens skall vara fri från sprickor (helst skall man veta att den inte kraschats med), den skall sitta på bra. Ett sätt att testa om hjälmen sitter på bra är att hålla fast hjälmen med bägge händerna och be barnet försöka vrida huvudet fram och tillbaka. Rör sig inte huvudet i hjälmen så är passningen bra. För de yngre barnen behöver inte hjälmen vara FIS-godkänd.

I U8 och U10 behöver man bara en typ av hjälm och det skall vara en sådan som är hel och hård över öronen.

Från U12 behöver man en båge som skyddar käke och tänder när man kör slalom med långkäpp, MEN när man kör GS eller friåker skall bågen INTE sitta på. Om man vurpar och slår ner bågen i snön kan man skada nacken, därför skall bågen bara sitta på när man kör SL och då med långkäpp.

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

För att göra det lite enklare så väljer dom flesta att skaffa 2st hjälmar, en för SL och en för GS/SG.



GS / SG / DH



Slalom

## RYGGSKYDD

Ryggskydd ska skydda ryggen vid fall eller kollisioner. **Hos oss är ryggskydd och hjälm 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 fleraolika modeller. Det viktigaste med ryggskyddet är att det inte är för långt så det går upp mot nacken då det istället kan orsaka skador.



# IFK FALUN ALPIN

## BENSKYDD

I slalom använder man knäskydd för att skydda mot portarna. De allra yngsta behöver knappast benskydd, men ganska strax när man vågar åka nära portarna blir de väsentliga. Benskyddet skall vara så stort att det räcker från ungefär översta spännet på pjäxan och upp till knäet.



## FARTDRÄKT

Det finns inget krav på att åkare i U10-gruppen skall ha fardräkt. Ur ett rent fartperspektiv så är fardräkt egentligen befogat först i fartgrenarna och när barnen utvecklar sin åkteknik, men då alla stora barnen har det, så vill även de mindre ha det.

Tanken med fardräkt är att den skall sitta tajt mot kroppen, vilket gör att det blir kallt att åka i fardräkt. Underställ och Shorts rekommenderas verkligen.



## GOGGLES

Ja de platsar in under säkerhet. Här vill man ha ett par som passar i hjälmen, som sluter tätt mot hjälmens ovankant. Glasen får gärna vara fria från repor. Mörka glas är bra soliga dagar och ljusa glas är bättre molniga dagar eller på kvällsträningar.



## HANDSKAR

Tumvantar eller fingervantar? Beror på temperaturen. Kryper kvicksilvret ned under minus 10 så håller man värmen bättre i tumvantar än i fingervantar. Ju mindre barnen är ju lättare fryser de om händerna, så ju yngre barn desto mer tumvante. Att hålla barnen varma om händerna är att hålla barnen glada, så bra handskar är att rekommendera.





# IFK FALUN ALPIN

## ÖVRIG UTRUSTNING

### U16 / U14 / U12

**SL:** Hjälms med båge, benskydd, stavar med stavskydd, ryggskydd, fartdräkt.

**GS/SG/DH:** Hjälms, stavar, ryggskydd, fartdräkt.

### U10

**SL/GS:** Hjälms, benskydd, stavar, ryggskydd, eventuellt fartdräkt.

### U8

**GS:** Hjälms, stavar, ryggskydd.

Har ni ytterligare frågor angående utrustningen, kontakta gärna någon av tränarna i din grupp, så hjälper dom er med goda råd!