



UTRUSTNINGSGUIDE

NOLBY ALPINA U10



Inledning

Att träna och åka slalom med Nolby Alpina är kul! För att ge barnen förutsättningar att utvecklas och tycka att den alpina sporten är rolig är en del i att säkerställa att utrustningen för barnen är rätt anpassad samt bekväm utifrån barnens längd, vikt och förmåga.

Vägledningen ska ses som rekommendationer och vad man ska tänka på inför inköp för våra yngre träningsgrupper, detta gäller såväl begagnad som ny utrustning.

Det finns en väldigt stor begagnatmarknad med flertalet köp och sälj grupper på bland annat Facebook och bytesmarknader där Nolby Alpina brukar arrangera en egen under hösten varje år som kan nyttjas för ändamålet, det behöver inte vara helt ny utrustning!

Finns det funderingar kontakta gärna någon av tränarna så ska vi försöka hjälpa till att besvara era frågor.



UTRUSTNINGSGUIDE

NOLBY ALPINA U10

Skidor

För våra U10-åkare rekommenderar vi i första hand ett par skidor av slalomkaraktär (SL) (svängradien bör ligga mellan 7,5-11,5 meter). En storslalomskida (GS) har en längre svängradie (14-19 meter) samt är längre och är därmed lite svårare att hantera, dvs komma upp på kant i en skärande sväng.

Rekommendationen är att införskaffa "riktiga" alpina skidor med rätt radie och längd (se längdtabell nedan) och försöka undvika till exempel twin-tip skidor.

Längden på skidorna ger barnen rätt förutsättningar att prestera och utveckla sin åkning, en kortare skida är lättare att svänga men kan i stället ge balansproblem. En skida att "växa i" kan vara förödande för inläring samt ta bort en stor del av skidglädjen.

Generella mått för en U10 åkare är att en slalomskida bör vara något kortare (5-10 cm) än åkaren. En storslalomskida ska vara något längre (10-15 cm) än åkaren. Nedan tabell ger en rekommendation på skidor enligt åkarens längd.

Längd åkare	SL (cm)	GS (cm)
110	100-105	120
115	105-110	125
120	110-115	130
125	115-120	135
130	120-125	140
135	125-130	145
140	130-135	150
145	135-140	155
150	140-145	160
155	145-150	165
160	150	170-175
165	155-158	175-180

Om man vill och har möjlighet är det aldrig fel att ha ett separat par skidor för friåkning, till exempel friluftsdagar med skolan där man vet att det sker mycket skogsåkning och liknande aktiviteter.



UTRUSTNINGSGUIDE

NOLBY ALPINA U10

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 (DIN) mellan exempelvis 3-11 vilket enkelt översatt är att den kan användas från ca 30 kilo. DIN-måttet avgör kraften som krävs för att bindningen ska lösa ut om åkaren faller eller gränslar en käpp till exempel, är bindningen för löst ställd kan den lösa ut i en kraftig sväng, om den däremot är för hårt ställd kan det hända att den som sagt inte löser ut vid ett fall vilket kan ge följskador på knän, ledband, fötter och så vidare. Justering av bindning bör även beakta åkarens förmåga, ju snabbare åkare desto högre belastning.

Se nedan tabell för riktvärden på bindningarna enligt DIN-skalan.

Vikt (kg)	DIN, SL	Din, GS
30	3-4	4
30	4-5	5-6
40	5-6	6-7
50	6-8	7-9
60	8-11	8-12
70	9-12	11-14
80	10-13	12-15

Stavar

För stavar bör man ha i åtanke att de inte ska vara för långa. Hellre något för korta än något för långa. Det finns två olika typer av stavar, en SL och GS stav, GS staven är ofta lite "krokig" för att följa kroppen när åkaren går ner i fartställning. En GS stav kan vara lite längre än en SL stav. Är stavskydd (se rubrik längre ned för information om stavskydd) monterade på SL-stavarna bör man ha en extra uppsättning stavar för GS för att undvika skaderisk på händer och fingrar i lite högre farter, annars fungerar samma par stavar till både SL och GS.



För att räkna ut stavlängd kan man använda två olika mått.

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 0,7. Till exempel $135 \cdot 0,7 = 94,5$, här blir en 95cm SL stav alldeles utmärkt.



UTRUSTNINGSGUIDE

NOLBY ALPINA U10

Nedan tabell visar ungefärliga rekommendationer på stavlängder.

Längd åkare	SL (cm)	GS (cm)
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

Stavskydd

Stavskydd (kan även kallas Gate Guard) 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. Andra års U10 brukar prova på att köra med långa portar i slutet på säsongen, tidigare än så finns inget behov för våra åkare att ha stavskydd på stavarna.



Pjäxor

Generellt sätt kan man säga att barn i yngre grupper kan åka med de flesta typer av pjäxor men från och med klassen U10 är det däremot aktuellt att införskaffa pjäxor som kan justeras och spännas fast lite bättre. Pjäxan bör ha minst tre spännen men fyra är att föredra, pjäxan ska vara av typen med "normal istigning" Dessa pjäxor har ofta en innersko som kan tas ut och torkas separat.

På samma sätt som man inte ska köpa en skida att "växa i" ska man inte heller göra det med pjäxor, en pjäxa ska sitta bra på foten och rekommenderat är att använda endast en slalomstrumpa eller liknande i pjäxan, inga "tjocksockar", är pjäxan för stor kan foten glida i pjäxan vilket kan leda till kramp i foten, är den för liten blir det lätt en plåga. När man tar på sig pjäxan ska tårna nästan ta i framkant på pjäxan, när pjäxan sen spänns fast kommer foten åka tillbaka i pjäxan något vilket skapar det lilla utrymme som behövs framtill. Viktigt är dock att prova pjäxorna och att åkaren tycker att de känns bra, pjäxan ska sitta åt runt foten.

Ofta pratas det om "flex" när det gäller pjäxor, med detta menas hur hård/mjuk pjäxan är. För barn i U10 är det vanligt att man ligger på en "flex" mellan 50-70. En för hård pjäxa gör att åkaren inte orkar trycka fram mot plösen tillräckligt och därmed inte kan sätta ett tillräckligt tryck på framskidan av skidan.



UTRUSTNINGSGUIDE

NOLBY ALPINA U10

Hjälm

Det viktigaste skyddet för våra åkare. För att träna och tävla är hjälm obligatoriskt. Hjälm ska vara fri från sprickor (helst ska man veta att den inte kraschats med), den ska 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.

Vid GS-tävlingar (storslalom) måste hjälmen ha "hårda" öron. Vi ser gärna att detta även efterlevs vid storslalomträning då farten är lite högre och hårda öron skyddar bättre. En hjälm med "hårda" öron är att föredra till att börja med då den passar både SL och GS.

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

Ryggskydd

Ryggskydd ska skydda ryggen vid fall eller vid kollisioner av olika slag, inom NOLBY ALPINA ska ryggskydd alltid användas vid träning och tävling. Det finns en mängd olika modeller på ryggskydd, det viktigaste är att ryggskyddet inte får vara för långt så det sticker upp i nacken när åkaren har skyddet på sig, då kan det istället orsaka skada på nacke och huvud istället för att skydda.



UTRUSTNINGSGUIDE

NOLBY ALPINA U10

Övrig utrustning

Fartdräkt

Det finns inga krav på fartdräkt vid träning eller tävling för U10. Vill barnen verkligen ha en fartdräkt finns det ofta att köpa på tidigare nämnda köp och säljsidor till överkomliga priser. Barnen växer fort!

Benskydd

I U10 åker barnen slalom i bana med så kallade 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 byxorna varför en del föredrar att använda benskydd.

Goggles

Glasögon bör användas dels för att skydda ögon vid fall eller slag från käppar men även för komforten när farten ökar. Det finns flertalet tillverkare och märken. Glasögonen ska sluta tätt mot ansiktet för att förhindra att vind blåser in under glasögonen.

Det finns glasögonlinser som är anpassade för olika förhållanden/ljus, tänk på att vi tränar i olika förhållanden.

Utrustning för skidvård

Viktigast är såklart att barnen har rätt typ av utrustning, därefter är det också otroligt viktigt att ta hand om skidorna och vårda utrustningen på rätt sätt.

Underlaget i backen kan variera väldigt mycket mellan träningar och det kan vara allt från is till lössnö som underlag. För att underlätta för barnen i deras åkning är det väldigt viktigt att stålkanterna på skidorna underhålls kontinuerligt och är vassa, detta är A och O för att barnen ska få fast skidan i hårdare underlag.

Stålkanten bör slipas/filas flertalet gånger under säsong samt att kanterna minst bör dras av med ett bryne inför varje/varannan träning. Klubben brukar i början på säsongen anordna lättare skidvårdsutbildningar för er som känner er osäker på hur man gör, det är inte helt enkelt att sätta sig in i. Slipkit med vinkel, klämma, fil och bryne säljs på väl sorterade Alpinbutiker/webbutiker.

Gällande vallning har det i de yngre åldrarna relativt liten påverkan på upplevelsen för barnen, skidan behöver dock vallas ett antal gånger under säsongen för att bland annat förhindra uttorkning av belagen.